

# 夕食献立表 令和5年11月

## 小規模多機能ホーム三宿

## 5787-8753

月			火			水			木			金			土					
						1			2			3			4					
						鶏肉パン粉焼き 大豆やわらか煮 ごま和え			魚の甘酢味 青菜とさつま揚げ煮物 ナムル			酢鶏 茄子の利休煮 おひたし			肉団子甘酢あんかけ ひじきの煮物 おかか和え					
						610kcal   26.3g   2.1g			613kcal   27.6g   3.0g			609kcal   20.8g   2.5g			608kcal   21.4g   2.7g					
6			7			8			9			10			11					
海老かき揚げ がんもどき含め煮 キャベツと豚肉ゆで和え			魚ムニエル そぼろ煮 おひたし			厚揚げピリ辛あんかけ 大根べっこう煮 和え物			魚照り焼き ポーク入り卵の花炒り レモン和え			じゃが芋豚コチュジャン炒め 玉子焼き 中華風和え物			魚の味噌煮 野菜いろいろ五目煮 おかか和え					
596kcal   24.2g   2.5g			620kcal   23.5g   2.9g			634kcal   22.6g   2.8g			615kcal   27.0g   2.4g			638kcal   25.8g   2.7g			598kcal   22.0g   3.1g					
13			14			15			16			17			18					
魚塩焼き かぼちゃ小倉煮 春雨の酢の物			シュウマイ 五色煮 ナムル			きのこ入り回鍋肉 凍豆腐の含め煮 磯和え			魚ムニエル 大根ひき肉炒め おかか和え			豆腐と豚肉の炒め物 じゃこピーマン 酢の物			魚のから揚げ きのこマヨ炒め ブロッコリーの和え物					
609kcal   20.9g   2.5g			607kcal   21.6g   3.1g			613kcal   26.2g   3.2g			601kcal   29.7g   1.3g			607kcal   26.9g   3.1g			609kcal   22.7g   3.2g					
20			21			22			23			24			25					
魚漬け焼き 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ			松風焼き 白菜の煮物 酢の物			豚肉の辛味噌炒め じゃがいも山海煮付け ごま和え			魚パン粉焼き きのこパプリカのソテー おひたし			鶏肉香味だれ 大根と春雨のピリ辛炒め 里芋サラダ風			魚ムニエル ちくわ生姜煮 梅肉和え					
652kcal   21.0g   2.8g			610kcal   22.0g   3.1g			607kcal   22.0g   3.1g			612kcal   26.7g   2.7g			612kcal   22.5g   2.0g			601kcal   24.2g   2.8g					
27			28			29			30											
はんぺんはさみ焼き 里芋の煮物 おひたし			魚有馬煮 かぼちゃバター醤油煮 からし和え			鶏肉ケチャップ煮 スパゲティサラダ 和え物			魚のごま焼き 厚揚げと青菜の煮物 ゆかり和え											
601kcal   26.6g   3.4g			609kcal   22.3g   2.9g			600kcal   26.9g   3.0g			611kcal   22.9g   2.9g											
												日にち								
												今日の献立								
												カロリー			たんぱく質			塩分		

※ 献立は、仕入れの都合により変更する場合があります。

※ ご飯175g(3.5単位)を含みます。