

# 夕食献立表 令和5年9月

## 小規模多機能ホーム三宿

## 5787-8753

月	火	水	木	金	土
				1	2
				豆腐ハンバーグ 五目煮 おひたし	魚レモンしょうゆ蒸し 厚揚げの煮物 胡麻和え
				606kcal   22.0g   3.1g	622kcal   27.4g   3.0g
4	5	6	7	8	9
シューマイ ピーマンのしぐれ煮 里芋の胡麻和え	魚ねぎ味噌焼き 茄子の炒め物 スパゲティサラダ	豚肉中華風うま煮 凍豆腐の含め煮 和え物	魚竜田揚げ ちくわ生姜煮 キャベツの南蛮酢	鶏肉ごまだれ焼き かぼちゃバター醤油煮 おひたし	魚しょうゆ焼き ビーフン炒め 梅和え
602kcal   23.1g   3.1g	606kcal   24.7g   3.0g	626kcal   19.9g   3.3g	642kcal   20.7g   3.2g	627kcal   23.2g   1.9g	615kcal   24.5g   2.4g
11	12	13	14	15	16
海老チリソース炒め 青梗菜とさつま揚げ煮物 レモンかぼちゃ	豚肉のカレーソテー じゃがいものゴマ煮 おひたし	魚の香味焼き 大根と春雨のピリ辛炒め ごま酢和え	筑前煮 煮豆 ブロッコリーの和えもの	魚の味噌煮 南部風炒り煮 醤油和え	はんぺんはさみ焼き 豚肉入り五目きんぴら ゆかり和え
602kcal   27.0g   2.2g	611kcal   22.6g   2.8g	608kcal   21.5g   2.5g	611kcal   26.3g   2.3g	630kcal   22.5g   3.1g	602kcal   21.1g   3.4g
18	19	20	21	22	23
エビフライ ジャーマンポテト 和え物	魚パン粉焼き 大根旨煮 土佐和え	鶏肉つけ焼き かぼちゃ小倉煮 ひじきサラダ	魚の煮つけ 茄子炒め おひたし	豚ひき肉詰めピーマン マカロニ炒め キャベツの南蛮酢	魚の甘酢味 切干大根の炒め煮 キャベツと豚肉ゆで和え
621kcal   18.8g   2.6g	624kcal   28.6g   3.2g	601kcal   21.9g   2.5g	610kcal   19.3g   3.0g	617kcal   19.7g   2.3g	596kcal   27.1g   2.6g
25	26	27	28	29	30
豚肉キノコの甘酢炒め さつまいも甘煮 大根サラダ	魚ピカタ味噌マヨネーズ わかめの生姜じゃこ炒め マスタードサラダ	鶏肉ガーリックソテー けんちん煮 えのきとオクラの和え物	魚バター焼き かぼちゃそぼろ煮 おひたし	豚肉の香味唐揚げ きのこパプリカのソテー 和え物	魚の梅煮 甘酢炒め 春雨サラダ
635kcal   19.2g   2.5g	611kcal   21.4g   3.4g	603kcal   28.7g   3.1g	613kcal   25.5g   2.3g	619kcal   23.9g   2.6g	599kcal   22.3g   3.0g
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。