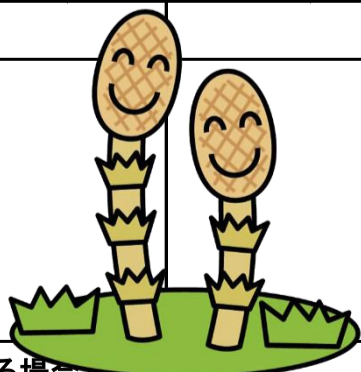


夕食献立表 令和6年3月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月	火	水	木	金	土
				1	2
				魚フライ 焼きちくわの甘辛煮 白菜のごま和え	厚揚げのイタリアン ビーフン炒め しらす和え
				606kcal 21.3g 2.9g	624kcal 23.9g 2.8g
4	5	6	7	8	9
麻婆豆腐 煮物 ナムル	魚レモン蒸し 五色煮 きのこスパゲティサラダ	炊き込みご飯 魚の煮つけ 大根の炒め煮 梅和え	鶏肉の和風ピカタ じゃがいもゴマ煮 おひたし	ミートローフ 里芋の煮物 ごま和え	魚のマスタードマヨ焼き 大根信田煮 和え物
602kcal 22.1g 2.8g	603kcal 24.4g 2.6g	625kcal 21.2g 3.0g	605kcal 24.8g 2.6g	600kcal 21.5g 2.9g	600kcal 27.9g 1.6g
11	12	13	14	15	16
つくね焼き 青菜と海老炒め にんじんサラダ	魚辛味焼き さつまいもとツナの煮物 和え物	鶏天 炒り煮 切干大根の和え物	魚しょうゆ焼き 蒸し茄子そぼろかけ もやし和風サラダ	ひき肉回鍋肉 玉子焼き からし和え	豚肉のピネガーソースかけ かぼちゃバター醤油煮 おひたし
630kcal 28.9g 3.1g	593kcal 21.8g 2.9g	605kcal 21.5g 2.9g	603kcal 26.9g 2.9g	618kcal 23.8g 2.9g	601kcal 20.6g 2.6g
18	19	20	21	22	23
じゃがいもひき肉炒め 煮浸し おひたし	八宝菜 里芋の煮物 ブロッコリー和え物	はんぺんはさみ焼き チャプチェ風 キャベツ和風もみサラダ	鶏肉パン粉焼き きんぴら かぼちゃサラダ	魚から揚げ 糸こんにゃく炒め煮 ごま浸し	魚照り焼き 生揚げそぼろあん なます
609kcal 23.3g 3.2g	610kcal 27.3g 3.3g	627kcal 24.8g 3.3g	606kcal 24.0g 2.5g	641kcal 21.1g 3.2g	612kcal 27.3g 2.9g
25	26	27	28	29	30
ねぎツナ玉子焼き ひじきの煮物 大豆サラダ	魚のムニエル 煮物 茄子からし酢	鶏肉のチリソース炒め 白菜ひき肉煮 里芋のごま和え	肉団子甘酢あんかけ 春雨と玉子ソテー きつね和え	白身魚のフライ しぐれ煮 ナムル	鶏肉パン粉焼き じゃがいも山海煮付け なます
612kcal 23.3g 2.9g	601kcal 24.9g 2.5g	605kcal 23.8g 2.3g	619kcal 20.0g 2.6g	634kcal 25.1g 2.1g	632kcal 24.3g 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。