

夕食献立表 平成30年7月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
魚の照り焼き 根菜の煮物 しらす和え	回鍋肉 さつまいもレーズン煮 ナムル	魚あかね焼き なべしぎ 炒り卵和え おひたし	麻婆春雨 さといものりまぶし ごま味噌和え	煮魚 人参のツナ炒め 醤油和え	フライドチキン 南瓜のエビそぼろあん もやしのナムル
605kcal 27.2g 3.0g	687kcal 19.4g 3.1g	627kcal 26.3g 3.3g	679kcal 20.6g 3.3g	583kcal 26.9g 3.1g	647kcal 31.9g 2.3g
9	10	11	12	13	14
魚フライごまダレ けんちん炒め おひたし	はんぺんフライ 炒り煮 なす和え物	豚冷しゃぶ風 甘辛煮 カレー味の炒め物	肉豆腐 大根の炒め煮 からし和え	魚の辛味噌焼き 炒め物 春雨の酢の物	鶏肉パン粉焼き じゃこピーマン 生姜和え
691kcal 28.8g 2.9g	655kcal 21.6g 3.3g	649kcal 27.9g 2.5g	623kcal 23.4g 2.9g	684kcal 27.4g 2.3g	647kcal 33.0g 3.5g
16	17	18	19	20	21
魚の梅煮 切干大根の炒め煮 青菜の和え物	揚げ鶏の香り漬 炒り煮 ゆかり和え	白身魚の甘酢あん ごぼうの炒め煮 くるみ和え	豚肉南部焼き なすそぼろ煮 五目ひたし	ごまさば 凍豆腐の含め煮 ごま和え	なすと豚肉の味噌炒め さといもの白煮 おひたし
621kcal 27.6g 2.7g	632kcal 21.8g 1.8g	609kcal 24.5g 2.4g	617kcal 29.1g 3.1g	669kcal 26.4g 3.3g	615kcal 25.2g 2.7g
23	24	25	26	27	28
魚の煮付け そぼろ煮 ナムル	煮込みハンバーグ ちくわきんぴら いんげんの和え物	魚の焼き浸し そぼろ煮 からし和え	豚肉のごま風味焼き さといもの旨煮 わさび和え	魚の竜田揚げ きんぴらごぼう 和え物	松風焼き ひじき五目煮 ほうれん草のごま和え
580kcal 27.1g 2.6g	685kcal 25.1g 3.5g	636kcal 34.2g 3.0g	630kcal 26.2g 3.0g	668kcal 21.0g 3.5g	605kcal 24.0g 3.7g
30	31				
白身魚の和風ムニエル 春雨ソティ ゆかり和え	擬製豆腐 炒め煮 いんげんしょうが和え				
616kcal 27.2g 2.6g	647kcal 26.2g 2.8g	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。