

# 夕食献立表

平成29年10月

## デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
黄身焼き 含め煮 炒めなます 豚汁	筑前煮 揚げ出し豆腐 お浸し 吸物		豚肉南部焼き がんもどき含め煮 生姜和え みそ汁	サバの味噌煮 千切り煮 からし和え 野菜汁	磯辺揚げ 煮物 青菜の和え物 吸物
612kcal   28.9g   2.9g	609kcal   21.5g   2.6g	599kcal   29.6g   3.2g	658kcal   39.9g   2.6g	652kcal   25.4g   3.8g	610kcal   27.1g   2.3g
9	10	11	12	13	14
あかね焼き なすそぼろ煮 白和え 味噌汁	ぎせい豆腐のあんかけ れんこんきんぴら ごま酢和え 味噌汁		ハンバーグ 和風スパゲティ 春菊の和え物 スープ	塩サバ かぶの吉野煮 甘酢和え かき玉汁	チキンチャップ かぼちゃの炒り煮 なすからし酢 みそ汁
634kcal   30.1g   3.0g	605kcal   22.9g   3.3g	587kcal   26.4g   2.3g	679kcal   28.0g   3.5g	632kcal   30.3g   2.8g	582kcal   22.4g   2.9g
16	17	18	19	20	21
たらの中華風天ぷら 甘辛煮 レモン和え すまし汁	なると煮 うの花炒り ごま酢和え みそ汁		かに玉あんかけ 煮物 搾菜ねぎあえ スープ	赤魚の塩焼き ひじき入り炒り卵 甘酢和え 味噌汁	八宝菜 しいたけの佃煮 厚焼き卵 中華スープ
576kcal   23.5g   2.6g	602kcal   31.8g   3.5g	632kcal   25.1g   3.9g	601kcal   26.7g   4.1g	577kcal   28.1g   2.1g	592kcal   28.7g   2.7g
23	24	25	26	27	28
うに焼き 炒め物 お浸し かき玉汁	鶏肉ガーリックソテー じゃこピーマン 大根旨煮 味噌汁		なすと豚肉みそ炒め ピカタ ほうれん草のごま和え さつま汁	タラのマヨネーズ焼き 大根のあん煮 甘酢和え 吸物	豚肉のキムチ炒め じゃがいもごま煮 小松菜からし和え みそ汁
607kcal   27.9g   2.5g	608kcal   25.8g   3.5g	584kcal   25.9g   3.1g	592kcal   28.4g   4.4g	601kcal   22.9g   2.1g	617kcal   18.9g   2.9g
30	31				
魚の照り焼き なすそぼろ煮 なます 味噌汁	豚肉とごぼうの旨煮 あんかけ豆腐 レモン和え みそ汁				
585kcal   25.9g   3.4g	595kcal   24.3g   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。