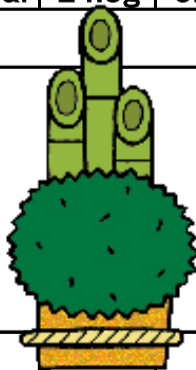


夕食献立表 令和3年1月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
				1	2
				お休み	お休み
4	5	6	7	8	9
魚の塩焼き 味噌炒め 和え物 味噌汁	魚つけ焼き 大根のあん煮 お浸し 味噌汁		麻婆茄子 煮物 ナムル 味噌汁	魚つけ焼き 旨煮 和風サラダ 味噌汁	華風卵焼き ビーフン炒め レモン和え きのこ汁
601kcal 29.9g 1.8g	619kcal 28.4g 3.0g		593kcal 18.5g 2.8g	607kcal 21.8g 2.5g	600kcal 23.2g 2.6g
11	12	13	14	15	16
鶏肉のマスタード焼き 人参のツナ炒め サラダ 味噌汁	白身魚の和風ムニエル うの花炒り 和え物 味噌汁		魚の粕漬け焼き かき揚げ ナムル 味噌汁	厚揚げの肉詰め煮 じゃがいもの梅炒め お浸し きのこ汁	魚の煮つけ きんぴら 煮物 味噌汁
643kcal 24.5g 2.4g	604kcal 28.0g 3.3g		612kcal 25.7g 1.4g	647kcal 24.9g 3.0g	617kcal 19.9g 2.9g
18	19	20	21	22	23
豚肉野菜巻き じゃこ煮 里芋サラダ風 味噌汁	魚の甘酢味 ひじき入り炒り卵 和え物 味噌汁		はんぺんフライ 五目煮豆 磯和え 味噌汁	魚つけ焼き 煮物 酢の物 味噌汁	チキンマスタード焼き きんぴら ポテトサラダ 味噌汁
624kcal 28.1g 2.8g	615kcal 32.6g 2.6g		610kcal 25.4g 3.1g	661kcal 26.3g 3.1g	656kcal 24.1g 3.0g
25	26	27	28	29	30
魚竜田揚げ 千切り煮 しょうゆ和え きのこ汁	ハンバーグ かぼちゃのごま煮 おかか和え 味噌汁		豚マヨネーズ焼き 煮豆 酢の物 味噌汁	海老チリ 茄子の煮浸し なます 味噌汁	魚照り焼き ツナの煮物 しょうゆ和え 味噌汁
693kcal 24.7g 3.2g	662kcal 24.8g 3.1g		662kcal 24.0g 1.9g	635kcal 31.8g 2.1g	623kcal 27.5g 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。