

# 夕食献立表

平成30年2月

## デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			豆腐のうま煮 マカロニサラダ きんぴら すまし汁	魚の味噌煮 竹の子煮物 酢の物 すまし汁	豚肉と大根の煮物 細切り昆布 和え物 味噌汁
			615kcal 25.6g 2.6g	597kcal 22.6g 2.8g	560kcal 22.8g 3.0g
5	6	7	8	9	10
魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 磯辺和え 味噌汁	八宝菜 さといもの旨煮 青菜の和え物 スープ		五目卵焼き ポーク入り卵の花炒り くるみ和え 味噌汁	南部焼き ひとくちかき揚げ 煮物 味噌汁	豚しょうが焼き 高野豆腐含め煮 ほうれん草ごま和え 味噌汁
588kcal 24.8g 2.6g	605kcal 19.4g 3.9g		586kcal 22.1g 2.5g	571kcal 26.8g 2.8g	615kcal 27.7g 3.2g
12	13	14	15	16	17
魚チーズ焼き じゃがいもみそ炒め お浸し 味噌汁	チキンカツ ひじき五目煮 和え物 味噌汁		混ぜごはん 炒り鶏 じゃこピーマン レモン和え すまし汁	白身魚の酢豚風 卵とじ おかか和え 味噌汁	茹豚ねぎソース 煮物 なます 漬物 スープ フルーツ
590kcal 27.4g 2.8g	594kcal 28.6g 3.5g		590kcal 23.2g 3.0g	607kcal 28.5g 2.7g	591kcal 28.6g 2.6g
19	20	21	22	23	24
はんぺんはさみ揚げ 大根べっこう煮 ひじき三杯酢 吸物	鶏肉白菜炒め煮 煮物 ちくわごま和え スープ		魚のみそ粕焼き かぼちゃそぼろ煮 じゃこピーマン 味噌汁	魚のトマト煮 ポテト油炒め ピカタ 味噌汁	エビかき揚げ 煮物 さつまいもサラダ すまし汁
609kcal 21.9g 2.9g	612kcal 20.1g 3.0g		603kcal 31.5g 3.1g	597kcal 31.7g 3.5g	639kcal 18.3g 2.0g
26	27	28			
魚の煮付け 高野豆腐卵とじ ごま酢和え 味噌汁	鶏肉ごまだれ焼き かぼちゃベーコン煮 ナムル すまし汁				
537kcal 22.1g 3.0g	590kcal 22.1g 2.0g				
					
			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。