

夕食献立表

平成30年3月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			豚肉じゃが にんじんたらこ炒め 甘酢和え 味噌汁	魚の煮つけ 炒り煮 おかか和え 清汁	肉ロール なると煮 くるみ和え 味噌汁
			639kcal 25.6g 3.1g	617kcal 23.2g 2.9g	620kcal 25.4g 3.6g
5	6	7	8	9	10
塩サバ 春雨野菜くず煮 キャベツ辛子和え 吸物	鶏しそみそ焼き にらの卵とじ トマトサラダ 味噌汁		豆腐ハンバーグ 煮物 お浸し 味噌汁	魚の生姜煮 焼きちくわの甘辛煮 お浸し 清汁	厚揚げ野菜炒め はんぺん磯辺焼き 蒸し里芋 味噌汁
644kcal 26.8g 2.2g	608kcal 23.6g 1.0g	669kcal 30.1g 2.4g	615kcal 24.7g 3.4g	569kcal 31.6g 3.9g	585kcal 21.3g 3.1g
12	13	14	15	16	17
ひじきごはん 魚の煮付け 煮物 青菜の和え物 味噌汁	鶏照り焼き 高野豆腐含め煮 いんげんしょうが和え すまし汁		豚肉の柳川煮 ポテト油炒め くるみと和え 味噌汁	豆ごはん 照り焼き 煮物 ゆかり和え 味噌汁	和風ピカタ 炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁
617kcal 26.9g 3.5g	629kcal 29.4g 3.0g	586kcal 32.9g 2.4g	591kcal 23.9g 3.0g	580kcal 27.5g 3.0g	655kcal 23.4g 2.5g
19	20	21	22	23	24
ゆかりごはん 魚の香味焼き 田舎煮 きのこマヨ炒め 味噌汁	ハンバーグ なると煮 レモン和え トマトのコンソメスープ		鶏肉のハニーマスタード じゃこ煮 なます 味噌汁	魚のパン粉焼き 土佐煮 からし和え 味噌汁	豚肉ソース焼き 煮物 お浸し 味噌汁
579kcal 29.4g 3.3g	665kcal 27.3g 3.7g	621kcal 35.4g 2.1g	656kcal 24.7g 3.1g	652kcal 22.5g 2.8g	621kcal 24.9g 3.2g
26	27	28	29	30	31
魚のあんかけ 煮物 梅風味和え 漬物 実沢山汁 フルーツ	鶏肉の梅しそ揚げ 南瓜サラダ ワカメわさび酢 味噌汁		酢豚 卵と豆腐の炒め物 中華和え 中華スープ	干草焼き うの花炒り ごま酢和え 吸物	魚バター焼き ごった煮 厚焼き卵 味噌汁
588kcal 32.2g 3.2g	576kcal 22.1g 2.5g	638kcal 30.6g 3.4g	608kcal 22.9g 3.0g	606kcal 26.2g 1.8g	639kcal 33.8g 1.8g
			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。