

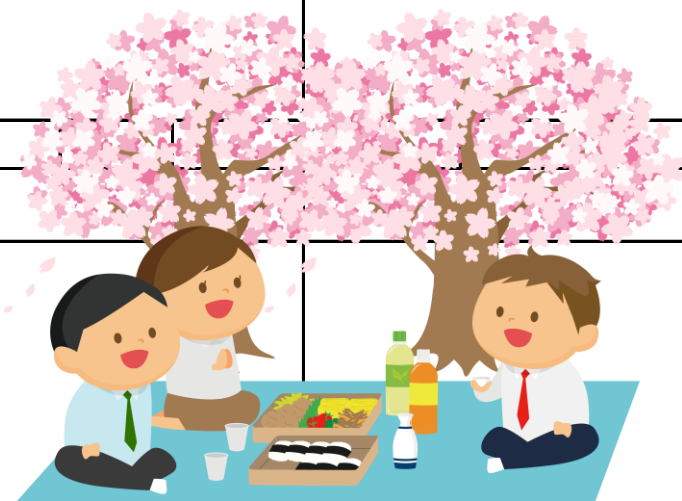
夕食献立表

平成30年4月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
にんじんライス タンドリーチキン 野菜の卵炒め ごま和え スープ	和風ステーキ 煮物 搾菜ねぎあえ 味噌汁		竜田揚げ 田舎煮 しらす和え 味噌汁	麻婆豆腐 さつまいもサラダ お浸し ワカメスープ	鶏ナス味噌炒め はるさめサラダ 焼きはんぺん 味噌汁
611kcal 23.4g 2.6g	611kcal 29.0g 2.7g		574kcal 22.9g 3.6g	623kcal 21.7g 3.9g	641kcal 22.7g 3.7g
9	10	11	12	13	14
ホイル焼き 豆腐の含め煮 炒り卵和え すまし汁	シュウマイ じゃがいもごま煮 じゃこピーマン 味噌汁		豚肉南部焼き なると煮 からし和え 味噌汁	レモン蒸し さつまいも甘煮 マカロニサラダ 吸物	揚げ鶏の香味ソース 根菜の煮物 酢の物 味噌汁
577kcal 29.2g 2.0g	631kcal 24.8g 3.5g		586kcal 30.6g 3.4g	642kcal 26.8g 1.2g	594kcal 21.4g 3.5g
16	17	18	19	20	21
魚の洋風照り焼き ビーフン炒め 甘酢和え 白菜スープ	豆ごはん 鶏肉ごまだれ焼き 煮物 ふき山吹和え 清汁		華風卵焼き 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 吸物	たらカレー衣揚げ しぐれ煮 からし和え けんちん汁	味噌炒め 炒りおから 小松菜ごま和え 味噌汁
572kcal 23.5g 2.0g	604kcal 26.9g 2.3g		643kcal 29.9g 3.5g	602kcal 27.8g 2.2g	585kcal 27.6g 2.8g
23	24	25	26	27	28
魚塩焼き 煮物 ほうれんそうの磯和え 味噌汁	炒り鶏 卵とじ ナムル 味噌汁		和風ピカタ 人参とれんこん味噌炒め ポテトサラダ 味噌汁	魚の漬け焼き 煮物 もやし辛し和え 味噌汁	かに玉あんかけ 豚肉の炒め物 中華和え スープ
595kcal 27.5g 2.9g	650kcal 25.5g 3.3g		677kcal 23.9g 2.5g	655kcal 30.6g 3.4g	609kcal 22.5g 3.2g
30					
魚の香味焼き 高野豆腐卵とじ お浸し 味噌汁					
575kcal 29.2g 3.3g					
				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。