

夕食献立表

平成30年4月

デイホーム池尻

5433-2511

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 漬物 スープ フルーツ	和風ステーキ 煮物 搾菜ねぎあえ 漬物 味噌汁 フルーツ	豚肉の柳川煮 甘辛煮 レモン和え 漬物 すまし汁 フルーツ	竜田揚げ 田舎煮 しらす和え 漬物 味噌汁 フルーツ	麻婆豆腐 さつまいもサラダ お浸し 漬物 ワカメスープ フルーツ	鶏ナス味噌炒め はるさめサラダ 焼きはんぺん 漬物 味噌汁 フルーツ
611kcal 23.4g 2.6g	611kcal 29.0g 2.7g	623kcal 25.4g 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 漬物 すまし汁 フルーツ	シュウマイ じゃがいもごま煮 じゃこピーマン 漬物 味噌汁 フルーツ	魚のムニエル かぼちゃの炒り煮 小松菜わさびしょうゆ 漬物 味噌汁 フルーツ	豚肉南部焼き なると煮 からし和え 漬物 味噌汁 フルーツ	レモン蒸し さつまいも甘煮 マカロニサラダ 漬物 吸物 フルーツ	揚げ鶏の香味ソース 根菜の煮物 酢の物 漬物 味噌汁 フルーツ
577kcal 29.2g 2.0g	631kcal 24.8g 3.5g	624kcal 26.1g 3.1g	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 漬物 白菜スープ フルーツ	豆ごはん 鶏肉ごまだれ焼き 煮物 ふき山吹和え 漬物 清汁 フルーツ	魚つけ焼き 人参のツナ炒め 梅かつお和え 漬物 味噌汁 フルーツ	華風卵焼き 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 漬物 吸物 フルーツ	たらカレー衣揚げ しぐれ煮 からし和え 漬物 けんちん汁 フルーツ	味噌炒め 炒りおから 小松菜ごま和え 漬物 味噌汁 フルーツ
572kcal 23.5g 2.0g	604kcal 26.9g 2.3g	594kcal 29.0g 2.8g	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 漬物 味噌汁 フルーツ	炒り鶏 卵とじ ナムル 漬物 味噌汁 フルーツ	サケの塩焼き ふきと筍の土佐煮 スパゲティサラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	和風ピカタ 人参とれんこん味噌炒め ポテトサラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	魚の漬け焼き 煮物 もやし辛し和え 漬物 味噌汁 フルーツ	かに玉あんかけ 豚肉の炒め物 中華和え 漬物 スープ フルーツ
595kcal 27.5g 2.9g	650kcal 25.5g 3.3g	588kcal 29.7g 2.8g	677kcal 23.9g 2.5g	655kcal 30.6g 3.4g	609kcal 22.5g 3.2g
30					
お休み (昭和の日振替)					
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。
 ※もしお弁当が残ったら、必ず捨てるようにして、くれぐれも次の日に召し上がらないようにしてください。
 ※容器は繰り返し利用します。大切に取り扱いましょう。

※ご飯175g(3.5単位)を含みます。