

# 夕食献立表 令和4年7月

## デイホーム三宿

## 5431-3520

月	火	水	木	金	土
				1	2
				魚のパン粉焼き 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁	八宝菜 きんぴら ナムル 味噌汁
				649kcal   24.3g   2.3g	606kcal   32.5g   3.3g
4	5	6	7	8	9
魚ごま味噌焼き 野菜そぼろあんかけ 和え物 味噌汁	茄子カレー炒め なると煮 ナムル 味噌汁		魚辛味焼き さつまいもレーズン煮 大根とツナのサラダ 味噌汁	豚肉きのこの甘酢炒め さといも煮 和え物 味噌汁	魚バター焼き ビーフン炒め からし和え 味噌汁
599kcal   32.4g   2.2g	602kcal   21.0g   3.1g		605kcal   23.1g   2.3g	640kcal   24.6g   2.8g	619kcal   33.1g   2.1g
11	12	13	14	15	16
生揚げ味噌煮 大根のきんぴら 梅和え 味噌汁	魚の甘酢味 かぼちゃ小倉煮 キャベツのねぎだれ 味噌汁		魚の洋風照り焼き さといもの煮物 なます 味噌汁	鶏天 じゃがいも山海煮付け おかか和え 味噌汁	魚あかね焼き きんぴら 甘酢和え 味噌汁
608kcal   21.1g   2.5g	608kcal   28.3g   2.7g		612kcal   24.2g   2.5g	601kcal   29.7g   3.6g	633kcal   29.4g   3.1g
18	19	20	21	22	23
麻婆茄子 さといもの白煮 和え物 味噌汁	鶏肉の和風ピカタ チャプチェ風 マッシュかぼちゃ 味噌汁		豚肉とキャベツの味噌炒め さつまいもとツナの煮物 からし和え 味噌汁	魚カレー焼き 夏野菜うま煮 にんじんマヨ和え 味噌汁	肉じゃが 茄子の利休煮 お浸し 味噌汁
599kcal   23.2g   3.2g	623kcal   28.9g   2.5g		606kcal   25.6g   3.0g	601kcal   22.3g   2.6g	617kcal   23.5g   3.0g
25	26	27	28	29	30
鶏肉ケチャップ煮 きのこのマヨ炒め 酢の物 味噌汁	魚の梅煮 ごった煮 焼き茄子 味噌汁		魚塩焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁	チキンカツ ひじき煮 和え物 味噌汁	魚味噌焼き マカロニ炒め ごま和え 味噌汁
604kcal   23.0g   2.9g	598kcal   25.4g   3.2g		641kcal   26.3g   2.4g	588kcal   27.1g   2.7g	613kcal   29.1g   2.3g
日にち					
今日の献立					
			カリories   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。