

夕食献立表 令和2年11月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
2			3			4			5			6			7		
魚南蛮漬け焼き 味噌煮 和え物 味噌汁			豚肉野菜巻き かぼちゃそぼろ煮 磯和え 味噌汁						鶏肉パン粉焼き じゃがいもの梅炒め 和風サラダ 味噌汁			魚有馬煮 キンピラ 和え物 味噌汁			きのこご飯 親子焼き ツナ炒め ごま和え 味噌汁		
613kcal	25.6g	3.0g	609kcal	28.7g	2.7g				654kcal	27.0g	3.0g	623kcal	26.2g	3.1g	635kcal	26.3g	3.1g
9			10			11			12			13			14		
魚和風ステーキ かぼちゃの炒り煮 和え物 味噌汁			魚南部焼き 凍豆腐の含め煮 甘酢和え 味噌汁						魚の粕漬け焼き べっこう煮 ごま和え きのこ汁			酢豚 さといも海苔まぶし おかか和え 味噌汁			鶏照り焼き ひじき入り炒り卵 サラダ 味噌汁		
628kcal	27.9g	2.0g	602kcal	31.9g	2.8g				615kcal	27.2g	3.0g	632kcal	25.4g	3.2g	655kcal	31.7g	2.5g
16			17			18			19			20			21		
つくね焼き 炒め物 なます 味噌汁			揚げ豆腐のきのこあん ひじき煮 ごま酢和え 味噌汁						豚肉細切り炒め 信田煮 和え物 味噌汁			鶏肉酒蒸し 里芋の煮物 和え物 味噌汁			魚のチーズ焼き スパゲティナポリタン サラダ 味噌汁		
627kcal	23.3g	2.4g	623kcal	19.0g	2.9g				625kcal	27.5g	2.8g	613kcal	22.1g	2.6g	607kcal	29.4g	2.4g
23			24			25			26			27			28		
麻婆茄子 かぼちゃの炒り煮 ナムル 味噌汁			鶏肉レモン焼き なべしぎ しょう油和え 味噌汁						豚肉のカレーソテー 甘辛煮 お浸し 味噌汁			魚天ぷら 甘辛煮 酢の物 味噌汁			生揚げ味噌炒め 厚焼き卵 和え物 味噌汁		
645kcal	18.5g	2.0g	597kcal	22.2g	2.4g				619kcal	26.3g	3.0g	631kcal	25.6g	1.7g	646kcal	38.0g	3.1g
30																	
はんぺんフライ 炒り煮 和え物 味噌汁																	
639kcal	22.6g	3.2g															
															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。