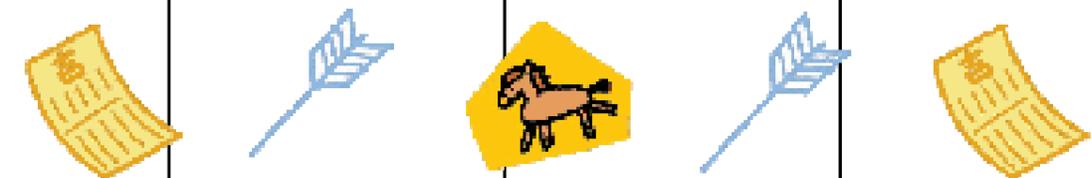


夕食献立表 令和2年1月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		/	お休み	お休み	魚の煮付け いんげんソテー 煮豆 味噌汁
					657kcal
6	7	8	9	10	11
魚の照り焼き 五色煮 ごま和え 味噌汁	鶏肉吉野焼き おかか煮 春雨サラダ 味噌汁	/	ハンバーグ スパゲティナポリタン 和え物 味噌汁	魚の香味焼き 炒り豆腐 里芋のポテトサラダ 味噌汁	豚肉の甘辛焼き ひじき煮 お浸し 味噌汁
618kcal	26.6g		3.2g	634kcal	26.4g
			646kcal	24.8g	3.1g
656kcal	31.9g	2.6g	630kcal	24.8g	3.2g
13	14	15	16	17	18
魚のゴマ焼き 煮物 ポテトサラダ 味噌汁	厚揚げ煮 きんぴら しょうゆ和え 味噌汁	/	チキンマスタード焼き 煮物 和え物 味噌汁	魚の味噌煮 炒り煮 からし和え 味噌汁	豚肉野菜巻き じゃがいもゴマ煮 和え物 味噌汁
600kcal	25.3g		2.9g	588kcal	23.6g
			630kcal	24.4g	3.3g
657kcal	22.6g	3.1g	654kcal	30.6g	3.1g
20	21	22	23	24	25
白身魚のカレー焼き 切干大根の炒め煮 しょうが和え お吸い物	シュウマイ さつまいも煮 ごま和え 味噌汁	/	華風卵焼き れんこんきんぴら くるみ和え 味噌汁	粕漬け魚焼き 炒り煮 和え物 味噌汁	豚肉の甘辛焼き 長芋和え お浸し 味噌汁
575kcal	33.5g		1.8g	664kcal	20.6g
			620kcal	21.7g	2.9g
663kcal	24.1g	1.7g	630kcal	26.8g	3.1g
27	28	29	30	31	
魚甘酢煮 しぐれ煮 からし和え 味噌汁	鶏肉ゴマだれ焼き 大根信田煮 しらす和え すまし汁	/	魚黄身焼き 炒り豆腐 きんぴらサラダ 味噌汁	麻婆春雨 煮物 お浸し 味噌汁	
593kcal	28.6g		3.3g	628kcal	27.9g
			641kcal	32.4g	1.9g
			647kcal	22.4g	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。