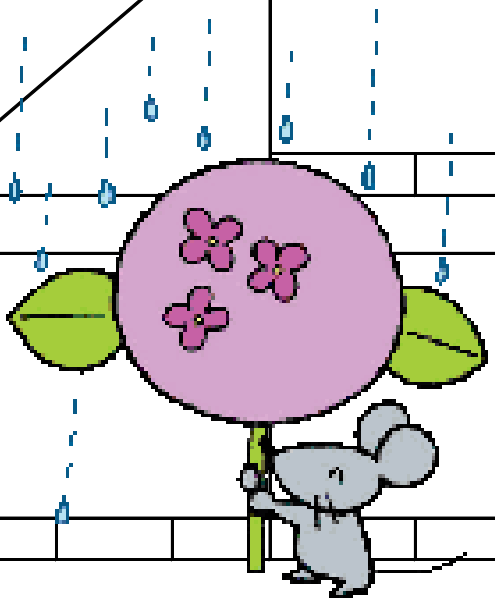


夕食献立表 令和2年6月

デイホーム三宿

5431-3520

月			火			水			木			金			土		
1			2			3			4			5			6		
焼き肉 きんぴら サラダ 味噌汁			魚の梅煮 ごった煮 お浸し 味噌汁						魚の南蛮漬け そばろ煮 きつね和え 味噌汁			筑前煮 じゃこピーマン しょうゆ和え 味噌汁			魚天ぷら 豆腐のおかか炒め ゆかり和え 味噌汁		
644kcal	23.6g	2.4g	641kcal	28.8g	3.4g				614kcal	28.4g	2.5g	637kcal	26.5g	3.3g	622kcal	27.0g	2.2g
8			9			10			11			12			13		
酢豚 炒り煮 サラダ きのこ汁			魚黄身焼き 凍豆腐の含め煮 和え物 すまし汁						魚パン粉焼き 味噌和え からし和え 味噌汁			肉団子甘酢あんかけ じゃこ炒め かぼちゃサラダ 味噌汁			魚の辛味噌焼き しぐれ煮 和え物 味噌汁		
627kcal	25.2g	2.7g	620kcal	32.2g	1.7g				651kcal	31.4g	3.0g	604kcal	22.5g	3.2g	609kcal	29.8g	3.5g
15			16			17			18			19			20		
麻婆茄子 煮物 和え物 味噌汁			魚の香味焼き ひじき煮 和え物 味噌汁						魚ムニエル 大根のあん煮 和え物 味噌汁			鶏肉パン粉焼き 里芋の煮物 酢の物 味噌汁			魚味噌焼き 一口かき揚げ ごま和え 味噌汁		
606kcal	17.7g	2.8g	603kcal	20.5g	3.1g				631kcal	26.2g	2.5g	614kcal	23.1g	2.6g	602kcal	32.2g	2.9g
22			23			24			25			26			27		
シュウマイ マカロニ炒め ナムル 味噌汁			魚有馬煮 煮物 和え物 味噌汁						魚あかね焼き なべしぎ 里芋のポテトサラダ 味噌汁			豚肉の辛味噌炒め 煮物 煮豆 味噌汁			魚つけ焼き さつまいもレーズン煮 和え物 味噌汁		
626kcal	23.9g	3.0g	658kcal	30.9g	3.3g				632kcal	26.1g	2.6g	609kcal	25.5g	2.4g	625kcal	29.1g	2.3g
29			30														
ふわふわ団子 野菜あんかけ お浸し 味噌汁			タンドリーチキン きんぴら お浸し 味噌汁														
622kcal	21.1g	3.0g	666kcal	23.4g	2.8g												
												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。