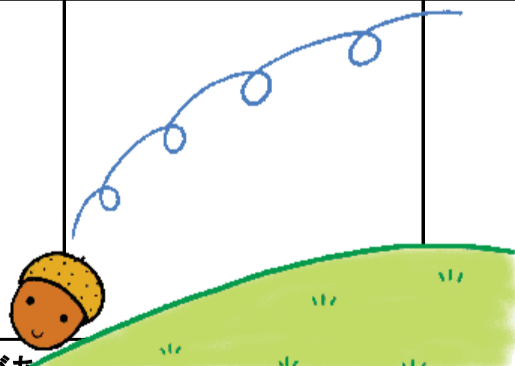


夕食献立表 令和3年10月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
				1	2
				魚カレーソース きんぴら 和え物 味噌汁	鶏肉の和風ピカタ ちくわ生姜煮 お浸し 味噌汁
				619kcal 28.5g 2.9g	612kcal 29.2g 3.3g
4	5	6	7	8	9
魚のトマト煮 煮物 磯辺和え 味噌汁	豚ひき肉つめピーマン マカロニ炒め 千草サラダ 味噌汁		ねぎツナ卵焼き 茄子と豚肉のしぎ焼き 甘酢和え 味噌汁	麻婆豆腐 にんじん炒め ごま和え 味噌汁	魚の甘辛照り焼き きんぴら ナムル 味噌汁
624kcal 23.2g 2.8g	627kcal 21.1g 2.0g		629kcal 22.7g 1.5g	658kcal 32.8g 2.4g	650kcal 29.1g 2.9g
11	12	13	14	15	16
魚塩焼き 大豆とひじきの煮物 からし和え 味噌汁	厚揚げ五目煮 煮豆 酢の物 味噌汁		魚フライ 煮物 お浸し 味噌汁	茄子と豚肉みそ炒め たまご焼き 和え物 味噌汁	焼き油淋鶏 大根ひき肉炒め お浸し 味噌汁
607kcal 24.9g 2.4g	615kcal 24.8g 2.7g		620kcal 32.2g 2.7g	596kcal 25.1g 3.0g	611kcal 31.1g 3.2g
18	19	20	21	22	23
魚有馬煮 きんぴら 和え物 味噌汁	豚肉のキムチ炒め 炒りおから ナムル 味噌汁		鶏の治部煮 じゃこピーマン 和え物 味噌汁	千草焼き 厚揚げ煮 磯和え 味噌汁	白身魚の和風ムニエル 大根べっこう煮 マカロニ和え物 味噌汁
608kcal 28.8g 3.0g	628kcal 21.1g 2.3g		583kcal 26.7g 3.1g	638kcal 32.2g 2.9g	606kcal 28.1g 2.9g
25	26	27	28	29	30
海老フライ まいたけの煮物 お浸し 味噌汁	鶏肉のハニーマスタード焼き しぐれ煮 なます 味噌汁		豚肉の辛味噌炒め 大根のあん煮 酢の物 味噌汁	魚塩焼き ポテトサラダ 土佐和え 味噌汁	ふわふわ肉団子 みそ炒り煮 からし和え 味噌汁
615kcal 23.4g 2.8g	639kcal 26.6g 2.5g		606kcal 36.7g 2.4g	600kcal 26.7g 2.1g	602kcal 20.6g 2.6g
				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。