

夕食献立表 令和3年7月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									麻婆豆腐 ピーマンしぐれ煮 からし和え 味噌汁			魚の辛味噌焼き 夏野菜旨煮 なます 味噌汁			ハンバーグ きのこソテー 甘酢和え 味噌汁		
											620kcal	28.0g	3.3g	594kcal	23.7g	3.0g	663kcal
5			6			7			8			9			10		
魚黄身焼き けんちん煮 里芋和風サラダ 味噌汁			鶏味噌焼き きんぴら 大豆サラダ 味噌汁						魚のマスタードマヨ焼き 大根のあん煮 酢の物 味噌汁			魚天ぷら 煮豆 豚肉梅和え 味噌汁			鶏照り焼き 夏野菜トマト煮 ごま和え 味噌汁		
624kcal	35.5g	2.8g	625kcal	28.5g	3.1g				615kcal	29.6g	2.6g	629kcal	26.5g	2.0g	646kcal	24.6g	3.4g
12			13			14			15			16			17		
魚甘酢煮 炒め煮 ごま酢和え 味噌汁			豚肉キムチ炒め ツナじゃが 和え物 味噌汁						鶏肉パン粉焼き 中華煮 和え物 味噌汁			カレー肉じゃが ピーマンごま油炒め ナムル 味噌汁			焼き魚の野菜添え 南部風炒り煮 茄子からし酢 味噌汁		
613kcal	29.1g	3.4g	621kcal	25.1g	3.0g				623kcal	28.1g	3.5g	638kcal	25.9g	2.5g	647kcal	31.0g	2.3g
19			20			21			22			23			24		
鶏竜田揚げ 茄子のオイスターソース炒め 和え物 味噌汁			魚の甘酢味 夏野菜トマト煮 ナムル 味噌汁						麻婆春雨 かぼちゃの海老あん 酢の物 味噌汁			魚塩焼き 煮物 レモン和え 味噌汁			鶏肉の赤ワイン煮 きんぴら かつお和え 味噌汁		
644kcal	33.9g	3.1g	622kcal	26.1g	2.6g				600kcal	22.7g	3.4g	647kcal	25.2g	2.7g	596kcal	22.5g	2.8g
26			27			28			29			30			31		
魚パン粉焼き 煮物 ナムル 味噌汁			豚肉しょうが焼き 茄子の利休煮 里芋のごま和え 味噌汁						厚揚げひき肉詰め きんぴらポテト ナムル 味噌汁			魚ねぎ味噌焼き マヨ炒め お浸し 味噌汁			豚肉しぐれ煮 じゃがいもの梅炒め 和え物 味噌汁		
685kcal	29.7g	3.0g	628kcal	23.1g	3.2g				624kcal	24.1g	2.6g	614kcal	28.8g	3.1g	638kcal	20.7g	2.9g
												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。