

夕食献立表 令和4年12月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									チキンソテー野菜ソース きんぴら ほうれん草の磯和え 味噌汁			魚衣揚げ 豚肉と大根の煮物 えのき梅和え 味噌汁			八宝菜 煮豆 ナムル 味噌汁		
									591kcal	22.6g	2.6g	602kcal	27.8g	2.6g	606kcal	30.9g	2.9g
5			6			7			8			9			10		
魚の煮付け 卵とじ 高野豆腐のごま和え 味噌汁			チキンカツ ひじき五目煮 土佐和え 味噌汁						魚の甘辛照り焼き 肉じゃが きつね和え 味噌汁			豚肉のキムチ炒め 玉子焼き おひたし 味噌汁			魚の梅みそ焼き 豚肉入り五目きんぴら 甘酢和え 味噌汁		
599kcal	34.6g	3.2g	619kcal	31.3g	1.5g				622kcal	33.8g	2.8g	616kcal	23.8g	2.7g	604kcal	30.8g	2.8g
12			13			14			15			16			17		
魚塩焼き おから お浸し 味噌汁			親子焼き 里芋の煮物 酢の物 味噌汁						海老かき揚げ 白菜ときのこの旨煮 和え物 味噌汁			魚の煮付け かぼちゃの肉じゃが風 春雨サラダ 味噌汁			酢豚 カブの炒め物 茄子の煮浸し 味噌汁		
602kcal	23.3g	2.1g	614kcal	22.2g	2.4g				626kcal	20.7g	1.1g	616kcal	26.2g	2.8g	622kcal	30.6g	3.2g
19			20			21			22			23			24		
豚肉野菜巻き かぼちゃの海老そぼろあん 切干大根の和え物 味噌汁			魚しょうゆ焼き 大豆とひじきの煮物 白菜サラダ 味噌汁						海老チリ 高野豆腐の煮物 土佐和え 味噌汁			魚竜田揚げ しいたけの佃煮 さといも海苔まぶし 味噌汁			洋風炊き込みご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 玉ねぎデミグラス煮 大根サラダ 味噌汁		
601kcal	28.4g	3.4g	626kcal	25.4g	2.5g				597kcal	34.2g	3.2g	628kcal	20.9g	3.2g	620kcal	29.7g	1.6g
26			27			28			29			30			31		
魚のムニエル ビーフン炒め からし醤油和え 味噌汁			鶏肉ピカタ ツナじゃが 酢の物 味噌汁						お休み			お休み			お休み		
603kcal	29.3g	1.6g	620kcal	26.6g	2.5g												
												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。