

# 夕食献立表 令和5年10月

## デイホーム三宿

## 5431-3520

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
豚肉野菜巻き 含め煮 おひたし 味噌汁	ツナ入りオムレツ じゃこピーマン じゃがいもマスタード和え 味噌汁	/	豚肉中華風うま煮 大豆やわらか煮 高野豆腐のごま和え 味噌汁	魚のマスタードマヨ焼き さつま揚げの煮物 きつね和え 味噌汁	親子煮 大根と春雨のピリ辛炒め しらす和え 味噌汁
597kcal   22.6g   2.9g	644kcal   20.6g   2.9g		603kcal   25.1g   3.2g	610kcal   27.3g   2.0g	609kcal   23.4g   2.9g
9	10	11	12	13	14
豚肉のキムチ炒め 厚揚げの煮物 なます 味噌汁	豆腐の衣焼き ごった煮 おひたし 味噌汁	/	煮込みハンバーグ ピーマンのごま油炒め 甘酢漬け 味噌汁	白身魚のピカタ ひと口かき揚げ 大豆サラダ 味噌汁	魚ねぎ味噌焼き そぼろ煮 ナムル 味噌汁
626kcal   21.2g   2.6g	610kcal   20.7g   1.9g		614kcal   20.6g   3.2g	607kcal   26.7g   2.4g	605kcal   25.4g   2.9g
16	17	18	19	20	21
魚竜田揚げ 煮豆 キャベツと豚肉の梅和え 味噌汁	つくね焼き 焼き茄子 おひたし 味噌汁	/	炒り鶏 玉子焼き ごま和え 味噌汁	白身魚の甘酢あん にんじんのツナ炒め さといも海苔まぶし 味噌汁	豚肉細切り炒め ひじき五目煮 梅和え 味噌汁
660kcal   21.4g   2.3g	612kcal   20.7g   2.9g		606kcal   23.0g   3.1g	607kcal   22.3g   2.1g	610kcal   22.4g   2.4g
23	24	25	26	27	28
麻婆春雨 だいこん信田煮 梅和え 味噌汁	魚塩焼き 南部風炒り煮 いんげん和え物 味噌汁	/	魚フライ ピーマンしぐれ煮 からし和え 味噌汁	豚肉きのこの甘酢炒め 高野豆腐の含め煮 ゆかり和え 味噌汁	蒸し魚あんかけ かぼちゃの炒り煮 ナムル 味噌汁
619kcal   20.4g   2.9g	598kcal   23.0g   2.5g		606kcal   25.2g   2.4g	612kcal   27.1g   3.3g	603kcal   25.2g   1.7g
30	31				
鶏肉梅焼き 豆腐と小松菜のチャンプル 酢みそ和え 味噌汁	魚の照り焼き さつまいもレーズン煮 和え物 味噌汁				
601kcal   27.3g   2.7g	642kcal   23.0g   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。