

夕食献立表 令和7年9月

デイホーム三宿

5431-3520

月			火			水			木			金			土		
1			2			3			4			5			6		
きのこご飯 玉子もみじ焼き じゃがいも山海煮付け 春雨サラダ 味噌汁			魚のマスタードマヨ焼き 豆腐のおかか炒め おひたし 味噌汁						白身魚のフライ 野菜のソテー 切干大根の和え物 味噌汁			松風焼き 大根のあん煮 ナムル 味噌汁			麻婆春雨 茄子と里芋の煮物 梅和え 味噌汁		
618kcal	20.1g	3.4g	602kcal	30.8g	2.8g				598kcal	20.7g	2.7g	600kcal	22.6g	2.5g	606kcal	20.4g	3.0g
8			9			10			11			12			13		
魚南部焼き 野菜煮込み 里芋のポテトサラダ 味噌汁			鶏肉チーズ焼き 大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁						魚の味噌煮 玉子とじ なます 味噌汁			魚フライ 煮物 おひたし 味噌汁			豚ひき肉づめピーマン かぼちゃ小倉煮 大根ツナ和え 味噌汁		
614kcal	23.0g	2.7g	597kcal	23.7g	2.7g				600kcal	21.0g	2.6g	605kcal	24.9g	2.7g	599kcal	20.7g	2.6g
15			16			17			18			19			20		
鶏肉みそ焼き 和風スパゲティ わかめ酢みそ和え 味噌汁			わかめご飯 魚のパン粉焼き 切干大根の炒め煮 磯辺和え 味噌汁						ハンバーグ じゃがいもきんぴら 和え物 味噌汁			炊き込みご飯 魚あかね焼き 白菜の信田煮 酢の物 味噌汁			千草焼き 高野豆腐の五目煮 梅和え 味噌汁		
592kcal	28.0g	3.2g	652kcal	21.5g	2.5g				636kcal	23.6g	2.9g	602kcal	25.0g	2.8g	607kcal	26.6g	2.6g
22			23			24			25			26			27		
魚衣揚げ ひじき五目煮 里芋海苔まぶし 味噌汁			豚肉の辛みそ炒め ちくわきんぴら 和え物 味噌汁						鶏肉ごまだれ焼き かぼちゃベーコン煮 きつね和え 味噌汁			ひき肉回鍋肉 大豆やわらか煮 ごま和え 味噌汁			魚の香り味噌焼き ひじきの煮物 おひたし 味噌汁		
591kcal	22.8g	1.4g	599kcal	23.2g	3.1g				595kcal	21.9g	3.0g	591kcal	22.0g	3.0g	660kcal	24.2g	3.1g
29			30														
魚フライ じゃこ煮 酢の物 味噌汁			鶏つくね 野菜カレー煮 和え物 味噌汁														
618kcal	23.6g	2.6g	601kcal	27.7g	2.8g												
												日にち					
												今日の献立					
												カロリー			たんぱく質		



※ 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。