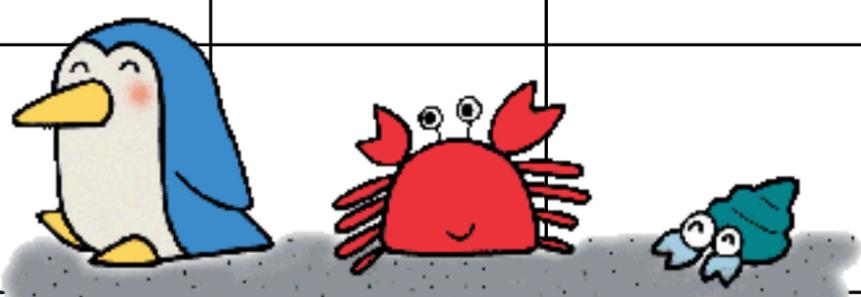


夕食献立表 令和2年8月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
					1
					シューマイ かぼちゃ煮 和え物 味噌汁
					603kcal 22.5g 2.7g
3	4	5	6	7	8
豚しょうが焼き なべしぎ ナムル 味噌汁	魚のマヨネーズ焼き ポーク入り卵の花炒り からし和え 味噌汁		魚の味噌煮 五目きんぴら 和え物 味噌汁	鶏天 さつま揚げ煮 なます 味噌汁	肉団子甘酢あんかけ 青菜とエビ炒め ナムル 味噌汁
653kcal 24.5g 2.6g	611kcal 26.7g 2.6g		626kcal 21.2g 2.9g	595kcal 25.9g 2.8g	616kcal 23.2g 2.8g
10	11	12	13	14	15
海老フライ スパゲティナポリタン サラダ 味噌汁	魚のごま焼き ポテトしょうが煮 ゆかり和え 味噌汁		魚ムニエル きのこソテー お浸し すまし汁	麻婆豆腐 煮物 ナムル 味噌汁	魚の梅煮 茄子の利休煮 ごま酢かけ 味噌汁
657kcal 22.1g 2.8g	591kcal 28.2g 2.7g		616kcal 31.5g 1.5g	615kcal 24.6g 3.2g	617kcal 26.3g 2.6g
17	18	19	20	21	22
酢豚 ごま味噌和え 煮豆 味噌汁	魚の照り焼き 冬瓜そぼろあんかけ マカロニ和え物 味噌汁		豚ひき肉づめピーマン カレーソテー 和え物 味噌汁	魚の甘酢味 きんぴら ごましょう油かけ 味噌汁	チキンマスタード焼き かぼちゃ煮 酢の物 味噌汁
649kcal 24.3g 3.5g	606kcal 29.2g 2.6g		607kcal 21.1g 2.4g	625kcal 27.5g 2.9g	600kcal 21.1g 3.1g
24	25	26	27	28	29
魚の塩焼き 炒め物 かぼちゃ生姜味噌 味噌汁	ハンバーグ 炒り煮 和え物 味噌汁		カレー味の炒め物 煮物 酢の物 すまし汁	魚バーベキューソース焼き 高野豆腐のそぼろ煮 酢味噌和え 味噌汁	肉団子 じゃこピーマン 和え物 味噌汁
610kcal 28.1g 2.7g	655kcal 25.2g 3.1g		635kcal 23.1g 1.8g	666kcal 31.2g 3.5g	627kcal 22.5g 2.8g
31				日にち	
魚フライ 炒り煮 和え物 味噌汁				今日の献立	
619kcal 24.9g 1.5g					

※ 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。