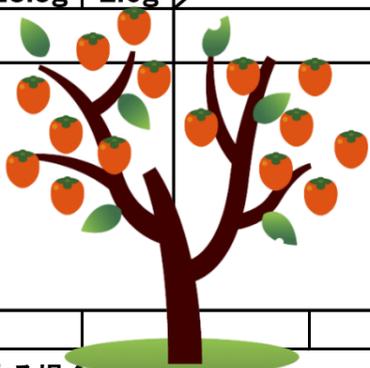


夕食献立表 令和元年11月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
1				1	2
				魚の照り焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁	肉じゃが 厚焼き玉子 ナムル 味噌汁
				610kcal 29.9g 2.0g	645kcal 25.2g 2.8g
4	5	6	7	8	9
魚竜田揚げ 茄子の煮浸し レモン和え 味噌汁	鶏肉こはく蒸し マカロニ炒め 和え物 味噌汁		白身魚のピカタ 甘辛煮 なます 味噌汁	スペイン風オムレツ サラダ じゃこ煮 きのこ汁	豚肉野菜巻き 五目煮豆 お浸し 味噌汁
688kcal 20.5g 2.3g	625kcal 25.2g 2.8g		611kcal 30.4g 3.2g	631kcal 27.3g 2.8g	603kcal 30.2g 3.7g
11	12	13	14	15	16
魚の煮付け 高野豆腐卵とじ 里芋のゴマ和え 味噌汁	チキンカツ なべしぎ 磯辺和え 味噌汁		麻婆豆腐 切干大根煮 お浸し スープ	鶏の照り煮 炒り煮 和え物 野菜汁	魚ピカタ 卵の花炒り 和え物 味噌汁
618kcal 31.1g 3.2g	603kcal 24.9g 2.5g		645kcal 24.3g 2.7g	616kcal 22.9g 1.9g	636kcal 26.1g 3.4g
18	19	20	21	22	23
肉団子パイン煮 ひじき入り炒り卵 酢の物 味噌汁	ポークチャップ 海老炒め 大豆サラダ スープ		チキンソテー そぼろ煮 サラダ 味噌汁	厚揚げ五目煮 煮物 和え物 わかめスープ	魚のつけ焼き 根菜の煮物 サラダ 味噌汁
617kcal 25.3g 2.5g	659kcal 27.1g 2.5g		650kcal 26.6g 2.8g	621kcal 23.2g 2.8g	626kcal 26.4g 2.7g
25	26	27	28	29	30
鶏肉吉野焼き きんぴら なます お吸い物	豚肉の甘辛焼き 大根信田煮 和え物 味噌汁		鶏の治部煮 野菜卵とじ ゆかり和え 味噌汁	魚のチーズ焼き ひじき五目煮 梅風味和え 味噌汁	回鍋肉 かぼちゃの煮物 サラダ スープ
663kcal 27.2g 2.6g	612kcal 28.3g 2.6g		616kcal 25.8g 3.3g	624kcal 32.5g 3.1g	635kcal 23.0g 1.8g
				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。