

夕食献立表 令和2年3月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土	
2	3	4	5	6	7	
白身魚の和風ムニエル ソテー 酢の物 すまし汁	生揚げ味噌炒め ポテトサラダ じゃこ煮 味噌汁		松風焼き 炒り煮 ゆかり和え 味噌汁	魚の煮付け きんぴら ごま和え 味噌汁	鶏肉ガーリックソテー スパゲティナポリタン きつね和え 味噌汁	
603kcal 25.2g 2.1g	642kcal 27.3g 3.1g		583kcal 21.9g 2.7g	605kcal 26.4g 2.8g	619kcal 22.9g 2.9g	
9	10	11	12	13	14	
魚の照り焼き そぼろ煮 里芋のごま和え 味噌汁	豚肉のごま風味焼き さつま芋レモン煮 和風サラダ 味噌汁		はんぺんフライ しいたけの佃煮 ナムル 豚汁	魚ねぎ味噌焼き 煮物 ごま和え 味噌汁	鶏肉パン粉焼き 炒め煮 からし和え 味噌汁	
604kcal 28.7g 3.0g	642kcal 24.8g 2.7g		662kcal 22.6g 3.2g	658kcal 23.1g 2.7g	641kcal 26.7g 2.6g	
16	17	18	19	20	21	
鶏肉のハニーマスタード焼き ひじき入り炒り卵 サラダ 味噌汁	擬製豆腐 しぐれ煮 和え物 味噌汁		ごま鯖 大根のあん煮 甘酢和え 味噌汁	豚肉野菜巻き 味噌煮 お浸し 味噌汁	スパニッシュオムレツ ビーフン炒め お浸し 味噌汁	
668kcal 27.0g 2.2g	620kcal 24.2g 3.0g		644kcal 23.7g 3.1g	608kcal 30.3g 3.3g	610kcal 17.9g 2.4g	
23	24	25	26	27	28	
魚の味噌煮 土佐煮 和え物 味噌汁	鶏竜田揚げ じゃがいもあんかけ煮 お浸し 味噌汁		豚肉の辛味噌炒め 卵とじ 甘酢 味噌汁	厚揚げの肉詰め煮 細切り昆布 和え物 味噌汁	魚チーズ焼き 肉じゃが ナムル 味噌汁	
637kcal 22.6g 3.4g	643kcal 27.8g 3.2g		624kcal 32.5g 2.8g	637kcal 27.0g 3.2g	639kcal 29.9g 3.2g	
30	31					
鶏の治部煮 豆腐のおかか炒め 和え物 味噌汁	魚のマヨネーズ焼き きんぴら お浸し 味噌汁					
599kcal 25.3g 3.1g	602kcal 24.0g 2.2g					
					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。