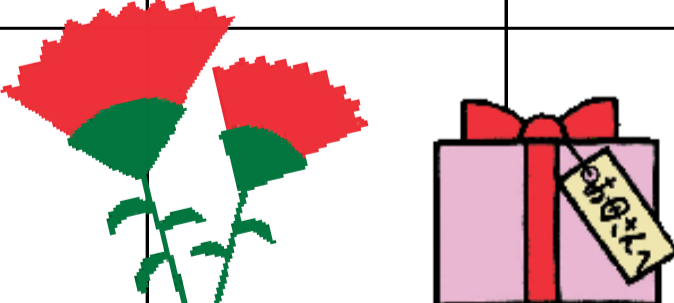


夕食献立表 令和3年5月

デイホーム三宿

5431-3520

月			火			水			木			金			土		
						/									1		
															魚西京漬け焼き たけのこと豚肉煮物 和え物 味噌汁		
						/									678kcal 31.8g 3.2g		
3			4						5			6			7		
鶏肉甘酢あん 信田煮 酢の物 味噌汁			魚の煮付け ひじき煮 ごま和え 味噌汁			/			韓国風肉じゃが 炒り煮 和え物 味噌汁			魚塩焼き しぐれ煮 からし和え 味噌汁			麻婆豆腐 煮豆 なます 味噌汁		
600kcal 21.5g 3.0g			625kcal 21.1g 3.4g						625kcal 17.6g 3.2g			620kcal 31.2g 3.4g			644kcal 23.7g 2.6g		
10			11			12			13			14			15		
魚の香味焼き 筑前煮 ごま和え 味噌汁			八宝菜 甘辛煮 和え物 味噌汁			/			シュウマイ 煮物 和え物 味噌汁			鶏肉パン粉焼き ひじき豆腐 金平ポテト 味噌汁			魚ピカタ カボチャの肉じゃが風 カレーサラダ 味噌汁		
604kcal 27.3g 2.4g			598kcal 31.0g 3.5g						636kcal 24.2g 2.9g			610kcal 23.9g 3.0g			624kcal 28.8g 3.3g		
17			18			19			20			21			22		
魚つけ焼き 炒り煮 和え物 味噌汁			玉ねぎかき揚げ 厚揚げ甘辛煮 梅和え 味噌汁			/			ひき肉回鍋肉 煮物 ナムル 味噌汁			魚の甘酢味 そぼろ煮 和え物 味噌汁			茄子と豚肉みそ炒め じゃがいもあんかけ煮 酢の物 味噌汁		
615kcal 22.0g 3.0g			679kcal 26.3g 2.6g						695kcal 27.0g 3.0g			608kcal 29.3g 2.7g			630kcal 22.0g 3.2g		
24			25			26			27			28			29		
魚みそ焼き 信田煮 ナムル 味噌汁			焼きジャガ 炒め煮 大根サラダ 味噌汁			/			魚黄身焼き 大根と豚肉炒め しょうゆ和え 味噌汁			豚肉野菜巻き ツナじゃが ごま酢和え 味噌汁			魚の煮付け きんぴら はちみつレモンかぼちゃ 味噌汁		
628kcal 28.9g 2.5g			631kcal 20.6g 2.8g						603kcal 29.2g 2.4g			622kcal 28.7g 3.2g			600kcal 23.3g 2.6g		
31												日にち					
海老フライ デミグラス煮 海藻サラダ 味噌汁												今日の献立					
630kcal 21.2g 2.7g															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。