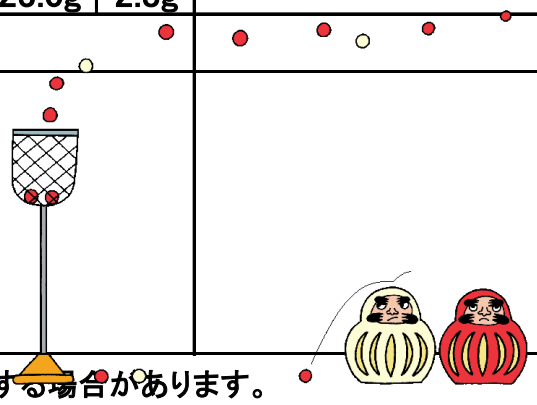
夕食献立表　令和５年１０月

小規模多機能ホーム三宿　　5787-8753

月			火			水			木			金			土		
2			*3*			*4*			*5*			*6*			*7*		
豚肉野菜巻き 含め煮 おひたし			ツナ入りオムレツ じゃこピーマン じゃがいもﾏｽﾀｰﾄﾞ和え			魚の塩焼き かぼちゃそぼろ煮 おかか和え			豚肉中華風うま煮 大豆やわらか煮 高野豆腐のごま和え			魚のマスタードマヨ焼き さつま揚げの煮物 きつね和え			親子煮 大根と春雨のピリ辛炒め しらす和え		
597kcal	22.6g	2.9g	644kcal	20.6g	2.9g	622kcal	22.7g	2.0g	603kcal	25.1g	3.2g	610kcal	27.3g	2.0g	609kcal	23.4g	2.9g
9			*10*			*11*			*12*			*13*			*14*		
豚肉のキムチ炒め 厚揚げの煮物 なます			豆腐の衣焼き ごった煮 おひたし			ひじきご飯 魚照り焼き 豚肉入り五目きんぴら からし和え			煮込みハンバーグ ピーマンのごま油炒め 甘酢漬け			白身魚のピカタ ひと口かき揚げ 大豆サラダ			魚ねぎ味噌焼き そぼろ煮 ナムル		
626kcal	21.2g	2.6g	610kcal	20.7g	1.9g	611kcal	23.2g	3.2g	614kcal	20.6g	3.2g	607kcal	26.7g	2.4g	605kcal	25.4g	2.9g
16			*17*			*18*			*19*			*20*			*21*		
魚竜田揚げ 煮豆 キャベツと豚肉の梅和え			つくね焼き 焼き茄子 おひたし			魚バター焼き かぼちゃの肉じゃが風 和え物			炒り鶏 玉子焼き ごま和え			白身魚の甘酢あん にんじんのツナ炒め さといも海苔まぶし			豚肉細切り炒め ひじき五目煮 梅和え		
660kcal	21.4g	2.3g	612kcal	20.7g	2.9g	598kcal	25.9g	2.4g	606kcal	23.0g	3.1g	607kcal	22.3g	2.1g	610kcal	22.4g	2.4g
23			*24*			*25*			*26*			*27*			*28*		
麻婆春雨 だいこん信田煮 梅和え			魚塩焼き 南部風炒り煮 いんげん和え物			肉団子 じゃがいもの梅炒め ごま和え			魚フライ ピーマンしぐれ煮 からし和え			豚肉きのこの甘酢炒め 高野豆腐の含め煮 ゆかり和え			蒸し魚あんかけ かぼちゃの炒り煮 ナムル		
619kcal	20.4g	2.9g	598kcal	23.0g	2.5g	605kcal	22.1g	2.9g	606kcal	25.2g	2.4g	612kcal	27.1g	3.3g	603kcal	25.2g	1.7g
30			*31*														
鶏肉梅焼き 豆腐と小松菜のﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 酢みそ和え			魚の照り焼き さつまいもレーズン煮 和え物														
601kcal	27.3g	2.7g	642kcal	23.0g	2.8g												



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。