

夕食献立表 令和6年5月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
						1			2			3			4		
						麻婆豆腐 土佐煮 ナムル			魚のマスタードマヨ焼き ひじきの煮物 和え物			チキンカツ 大根旨煮 おひたし			鶏肉ピカタ なべしぎ 春雨の酢の物		
						604kcal 23.9g 2.9g			609kcal 23.8g 2.6g			595kcal 22.9g 2.5g			613kcal 22.6g 2.7g		
6			7			8			9			10			11		
魚の唐揚げ 里芋そぼろ煮 おひたし			回鍋肉 がんとどき含め煮 酢の物			豆腐入りハンバーグ しいたけの佃煮 にんじんサラダ			魚のマヨネーズ焼き 南部風炒り煮 ナムル			魚の塩焼き 筑前煮 ねぎ和え			海老チリソース炒め ツナじゃが 和え物		
621kcal 27.0g 3.0g			615kcal 20.5g 3.2g			643kcal 24.8g 3.1g			623kcal 23.1g 2.3g			629kcal 23.3g 2.4g			593kcal 24.7g 2.9g		
13			14			15			16			17			18		
魚の梅煮 じゃがいも味噌炒め おひたし			魚和風ステーキ さつま揚げの煮物 和え物			ひき肉回鍋肉 焼きちくわの甘辛煮 ごま和え			魚南蛮漬け焼き かぼちゃそぼろ煮 きつね和え			豚肉中華風うま煮 厚揚げ甘辛炒め 和え物			じゃがいも炒め物 大根べっこう煮 なめたけ和え		
604kcal 24.3g 3.3g			595kcal 29.3g 2.0g			604kcal 22.2g 3.2g			597kcal 25.3g 2.2g			602kcal 21.1g 3.1g			601kcal 20.1g 2.7g		
20			21			22			23			24			25		
肉詰めピーマン スパゲティナポリタン おひたし			魚塩焼き ごった煮 からし和え			あずきご飯 豚肉しょうゆ炒め 含め煮 和え物			鶏ゴマつけ焼き 和風スパゲティ 梅和え			天ぷら 煮豆 なます			茄子と豚肉味噌炒め ポーク入り卵の花炒り 酢の物		
643kcal 20.1g 2.0g			625kcal 22.0g 3.0g			608kcal 25.8g 3.0g			608kcal 31.1g 2.7g			628kcal 20.8g 2.8g			614kcal 21.3g 2.9g		
27			28			29			30			31					
魚バター焼き 野菜きんぴら 大豆サラダ			はんぺんはさみ焼き 野菜と豚肉の煮物 キャベツ和風もみサラダ			ミートローフ じゃがいも山海煮付け おひたし			チキンチャップ 春雨と玉子ソテー 和え物			魚磯部揚げ 煮物 じゃがいもツナ和え					
600kcal 25.4g 2.6g			645kcal 23.7g 3.2g			616kcal 22.8g 3.4g			604kcal 23.4g 2.6g			644kcal 25.8g 2.6g					
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。