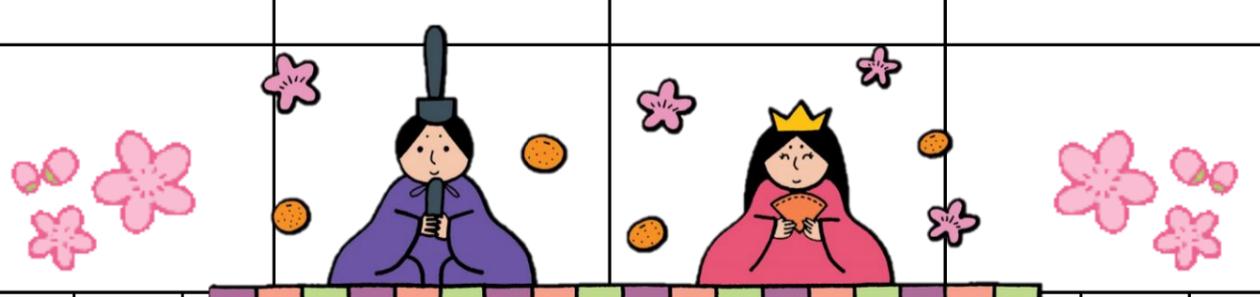


夕食献立表 令和3年3月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
魚のごま揚げ 炒り豆腐 和え物 味噌汁	親子煮 きんぴらごぼう からし和え 味噌汁		ポークチャップ ひじき煮 土佐和え 味噌汁	魚の煮付け ひと口かき揚げ 和え物 味噌汁	鶏肉パン粉焼き かぼちゃサラダ レモン和え 味噌汁
681kcal 34.1g 2.2g	607kcal 23.7g 3.4g		615kcal 23.9g 3.4g	620kcal 28.8g 2.9g	610kcal 25.2g 2.1g
8	9	10	11	12	13
魚の塩焼き 卵焼き さつまいもサラダ 味噌汁	つくね焼き 千切り煮 酢みそ和え 味噌汁		揚げ出し豆腐 大根ひき肉炒め 和え物 味噌汁	魚の香味焼き じゃがいもあんかけ煮 おかか和え 味噌汁	卵焼き かき揚げ お浸し 味噌汁
640kcal 29.6g 2.2g	608kcal 22.0g 2.4g		624kcal 19.5g 2.6g	668kcal 22.3g 3.0g	610kcal 23.4g 2.3g
15	16	17	18	19	20
魚なると煮 煮物 和え物 味噌汁	はんぺんフライ きんぴら風煮 お浸し 味噌汁		魚の煮付け ひじき豆腐 酢の物 味噌汁	シュウマイ かぼちゃベーコン煮 ナムル 味噌汁	魚塩焼き ピーマンしぐれ煮 和え物 味噌汁
617kcal 32.9g 3.0g	600kcal 22.5g 3.0g		663kcal 24.3g 3.2g	600kcal 20.7g 2.8g	625kcal 26.6g 3.0g
22	23	24	25	26	27
炒り鶏 炒り煮 ナムル 味噌汁	魚南部焼き ごぼうの炒め煮 和え物 味噌汁		海老フライ なると煮 お浸し 味噌汁	魚照り焼き そぼろ煮 なます 味噌汁	ナスと豚肉のしぎ焼き 里芋の旨煮 ゆかり和え 味噌汁
618kcal 21.0g 2.3g	617kcal 25.5g 2.8g		644kcal 28.4g 3.1g	626kcal 28.3g 3.2g	600kcal 22.3g 2.8g
29	30	31			
魚つけ焼き 南瓜の海老そぼろあん 和え物 味噌汁	肉団子 しいたけの佃煮 サラダ 味噌汁				
632kcal 35.1g 2.0g	641kcal 17.7g 2.9g				
					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。