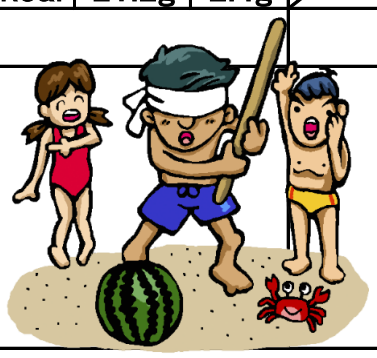
夕食献立表　令和７年７月

デイホーム三宿　　5431-3520

月	火	水	木	金	土
	1	*2*	*3*	*4*	*5*
	魚塩焼き しぐれ煮 わかめサラダ 味噌汁		わかめご飯 魚の南部焼き 卵の花炒り からし和え 味噌汁	はんぺんフライ 里芋の旨煮 磯辺和え 味噌汁	魚パン粉焼き 野菜煮物 きつね和え 味噌汁
	609kcal 22.2g 2.6g		635kcal 25.5g 3.1g	600kcal 21.5g 2.8g	639kcal 28.5g 3.0g
7	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*
ひじきご飯 魚あかね焼き がんもどき含め煮 ゆかり和え 味噌汁	きのこご飯 魚のゴマ焼き ごった煮 おひたし 味噌汁		豚肉と豆腐のﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 煮物 和え物 味噌汁	鶏肉パン粉焼き 煮物 からし和え 味噌汁	魚の煮付け ビーフン炒め ごま和え 味噌汁
600kcal 27.7g 2.8g	595kcal 25.1g 3.3g		637kcal 20.7g 2.3g	620kcal 25.5g 2.6g	638kcal 20.7g 2.8g
14	*15*	*16*	*17*	*18*	*19*
魚ねぎ味噌焼き 高野豆腐の煮物 なます 味噌汁	豚肉の甘辛焼き 炒り煮 和え物 味噌汁		豆ごはん 魚バター焼き 茄子と里芋の煮物 おかか和え 味噌汁	麻婆茄子 厚揚げしょうが焼き 豚肉の梅和え 味噌汁	筑前煮 だし巻き玉子 野菜の甘酢 味噌汁
592kcal 24.0g 3.2g	596kcal 21.5g 3.3g		604kcal 28.2g 2.8g	602kcal 21.1g 3.2g	624kcal 25.4g 2.8g
21	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*
ハンバーグ ジャーマンポテト ネギの和え物 味噌汁	豚ひき肉つめピーマン スパゲティナポリタン ごま和え 味噌汁		中華風五目煮 じゃこピーマン ナムル 味噌汁	魚の香味焼き けんちん煮 はちみつレモンかぼちゃ 味噌汁	かぼちゃの炒め物 高野豆腐煮 なます 味噌汁
653kcal 20.8g 2.5g	615kcal 20.0g 2.2g		608kcal 23.0g 3.1g	597kcal 24.6g 2.7g	618kcal 22.9g 2.6g
28	*29*	*30*	*31*		
鶏肉梅焼き 茄子華風炒め ごま和え 味噌汁	かき揚げ かぼちゃの肉じゃが風 磯和え 味噌汁		ひき肉回鍋肉 大豆とひじきの煮物 大根ツナ和え 味噌汁		
598kcal 22.2g 2.4g	604kcal 21.2g 2.4g		612kcal 21.9g 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。