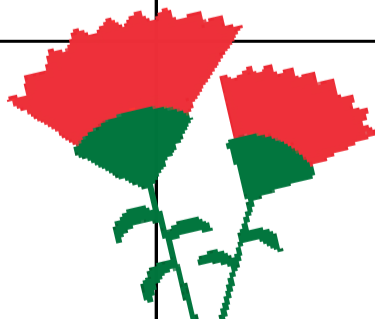


夕食献立表 令和3年5月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

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		
															678kcal 31.8g 3.2g		
3			4			5			6			7			8		
鶏肉甘酢あん 信田煮 酢の物			魚の煮付け ひじき煮 ごま和え			ミートローフ じゃこ炒め なめたけ和え			韓国風肉じゃが 炒り煮 和え物			魚塩焼き しぐれ煮 からし和え			麻婆豆腐 煮豆 なます		
600kcal 21.5g 3.0g			625kcal 21.1g 3.4g			610kcal 24.5g 2.8g			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			八宝菜 甘辛煮 和え物			魚つけ焼き 茄子そぼろ煮 マカロニ和え物			シュウマイ 煮物 和え物			鶏肉パン粉焼き ひじき豆腐 金平ポテト			魚ピカタ カボチャの肉じゃが風 カレーサラダ		
604kcal 27.3g 2.4g			598kcal 31.0g 3.5g			660kcal 31.5g 2.9g			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			玉ねぎかき揚げ 厚揚げ甘辛煮 梅和え			魚のカレーソースかけ しょうが炒め おかか和え			ひき肉回鍋肉 煮物 ナムル			魚の甘酢味 そぼろ煮 和え物			茄子と豚肉みそ炒め じゃがいもあんかけ煮 酢の物		
615kcal 22.0g 3.0g			679kcal 26.3g 2.6g			600kcal 30.5g 3.1g			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			焼きジャガ 炒め煮 大根サラダ			ふわふわ肉団子 千切り煮 おかか和え			魚黄身焼き 大根と豚肉炒め しょうゆ和え			豚肉野菜巻き ツナじゃが ごま酢和え			魚の煮付け きんぴら はちみつレモンかぼちゃ		
628kcal 28.9g 2.5g			631kcal 20.6g 2.8g			616kcal 21.8g 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															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。