

夕食献立表 令和2年4月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		カレー肉じゃが 大根のキンピラ お浸し	魚のマヨネーズ焼き 里芋の煮物 からし和え	ミートローフ たけのこ煮物 ポテトサラダ	魚バター焼き 炒り豆腐 おかか和え
		630kcal 27.0g 3.1g	629kcal 26.2g 3.3g	666kcal 24.0g 3.1g	634kcal 34.2g 2.4g
6	7	8	9	10	11
チキンカツ 卵とわかめ炒め 和え物	ひじきご飯 魚照り焼き 五目煮 レモン和え	豚肉炒め 里芋の旨煮 おかか和え	魚の照り焼き かぼちゃ生姜みそ そばろ煮	鶏肉のごま焼き 大根信田煮 和え物	魚カレー焼き マカロニ炒め 磯辺和え
639kcal 30.3g 2.4g	595kcal 25.7g 3.1g	635kcal 24.8g 2.7g	611kcal 27.4g 3.1g	667kcal 28.3g 2.2g	639kcal 26.2g 2.5g
13	14	15	16	17	18
五目卵焼き ツナじゃが お浸し	魚のチーズ焼き 豚肉入り五目きんぴら からし和え	白身魚の和風ムニエル 厚揚げ甘辛炒め 和え物	豆腐ハンバーグ 炒り煮 和え物	魚の唐揚げ 海老あんかけ ひじきサラダ	筑前煮 炒り卵和え 煮豆
617kcal 26.0g 2.8g	654kcal 35.2g 3.2g	638kcal 32.2g 3.0g	603kcal 21.0g 3.1g	649kcal 29.9g 2.7g	636kcal 23.5g 2.0g
20	21	22	23	24	25
鶏天 炒め煮 しらす和え	魚南部焼き たけのこ豚肉煮 お浸し	肉団子パイン煮 きんぴら みそ和え	魚つけ焼き ひとくちかき揚げ 大豆サラダ	松風焼き 炒め煮 海苔和え	魚の煮付け 煮物 おかか和え
613kcal 31.4g 3.1g	601kcal 28.3g 3.0g	613kcal 20.7g 2.9g	646kcal 31.0g 2.5g	603kcal 26.0g 3.8g	614kcal 30.8g 2.5g
27	28	29	30		
麻婆茄子 厚焼き卵 和風サラダ	魚の洋風照り焼き ごま油炒め マスタード和え	シュウマイ 中華煮 ナムル	魚ムニエル 大根べっこう煮 和え物		
621kcal 24.4g 3.3g	591kcal 31.1g 1.4g	625kcal 26.1g 3.4g	629kcal 27.3g 3.0g		
					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。