

夕食献立表 令和2年9月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---------------------------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 豚肉野菜巻き 根菜の煮物 和え物 | 白身魚の和風ムニエル ソテー かぼちゃ煮 | 鶏唐揚げ 五目煮豆 おかか和え | 魚西京漬け焼き 肉じゃが しらす和え | ひき肉回鍋肉 さつまいも煮 サラダ |
| | 606kcal 28.7g 2.5g | 619kcal 26.1g 2.2g | 635kcal 28.7g 2.8g | 602kcal 29.3g 3.1g | 658kcal 21.4g 2.5g |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 魚しょうゆ焼き 里芋の旨煮 ナムル | 松風焼き 豚肉入りきんぴら おかか和え | 魚塩焼き マカロニサラダ お浸し | 豆腐ハンバーグ しぐれ煮 酢の物 | 魚南部焼き 炊き合わせ 甘酢和え | 炒り鶏 はんぺん磯辺焼き 和え物 |
| 621kcal 27.0g 2.8g | 657kcal 26.0g 3.5g | 653kcal 21.6g 2.0g | 610kcal 23.4g 3.0g | 604kcal 28.7g 3.0g | 605kcal 23.5g 3.2g |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 豚肉のカレーソテー 煮物 ごま和え | 魚ごま味噌焼き きんぴら お浸し | 海老のケチャップ煮 ひじき煮 酢の物 | 魚のごま焼き 厚揚げ甘辛炒め なます | はんぺんはさみ揚げ 煮物 ごま和え | 魚なると煮 カレー味の炒め物 酢の物 |
| 619kcal 22.0g 2.1g | 605kcal 29.9g 3.4g | 608kcal 31.1g 3.1g | 632kcal 31.7g 2.3g | 604kcal 24.5g 3.5g | 609kcal 29.9g 2.4g |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 鶏肉パン粉焼き ツナじゃが からし和え | 魚フライ 煮物 甘酢和え | 豚ひき肉詰めピーマン スパゲティナポリタン 和え物 | 白身魚のピカタ 豚肉入りきんぴら お浸し | 麻婆茄子 さつまいも煮 和え物 | 魚和風ステーキ ビーフン炒め 磯辺和え |
| 632kcal 24.8g 2.7g | 611kcal 21.8g 2.4g | 606kcal 21.0g 2.4g | 607kcal 26.2g 2.6g | 609kcal 15.6g 2.8g | 603kcal 27.4g 2.2g |
| 28 | 29 | 30 | | | |
| 蒸し鶏 厚揚げ甘辛炒め お浸し | 魚照り焼き かぼちゃそぼろ煮 和え物 | 豚肉のキムチ炒め 海老あんかけ サラダ | | | |
| 603kcal 30.1g 2.5g | 597kcal 26.2g 2.8g | 591kcal 21.8g 2.7g | | | |
|  | | | 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。