

夕食献立表 令和4年11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
	ひき肉回鍋肉 ひじき煮 からし和え	きのこごはん 玉子焼き 高野豆腐のそぼろ煮 ごま和え	魚のピリ辛煮 大根と豚肉炒め お浸し	魚のパン粉焼き 青梗菜とさつま揚げ煮物 さといも海苔まぶし	豚肉きのこの甘酢炒め マカロニサラダ 味噌浸し
	602kcal 24.8g 3.0g	600kcal 26.4g 2.7g	603kcal 31.5g 3.3g	626kcal 23.8g 3.2g	622kcal 28.9g 3.4g
7	8	9	10	11	12
魚のフライ きのこ煮 和え物	つくね焼き 茄子華風炒め ごま和え	鶏肉ピカタ かぼちやの炒り煮 ナムル	魚のトマト煮 ピーマンのごま油炒め お浸し	ハンバーグ 野菜炒め キャベツのネギだれ	炊き込みご飯 魚の照り焼き がんもどき含め煮 土佐和え
609kcal 25.5g 2.5g	601kcal 23.2g 2.8g	604kcal 25.0g 1.3g	624kcal 23.3g 2.7g	635kcal 23.1g 3.1g	609kcal 32.8g 3.3g
14	15	16	17	18	19
海老チリ 卵と豆腐の中華煮 人参マヨ和え	鶏肉レモン焼き 五色煮 なめたけ和え	肉団子甘酢あんかけ 春雨と卵ソテー 里芋のごま和え	豚肉とキャベツ味噌炒め 大根信田煮 お浸し	鶏肉パン粉焼き しいたけの佃煮 ブロッコリーの和え物	魚つけ焼き しぐれ煮 しらす和え
606kcal 30.9g 3.4g	603kcal 23.8g 3.3g	617kcal 23.3g 3.1g	625kcal 22.8g 2.9g	618kcal 26.5g 2.9g	647kcal 26.8g 3.0g
21	22	23	24	25	26
じゃこごはん 筑前煮 玉子焼き 梅和え	焼き魚 ポーク入り卵の花炒り 和え物	魚照り焼き 高野豆腐煮 ごま和え	魚の粕漬け焼き キャベツとしめじ炒め煮 豆腐中華和え	鶏肉吉野焼き きんぴら 和え物	海老かき揚げ かぼちやの肉じゃが風 お浸し
615kcal 33.1g 3.0g	606kcal 25.7g 3.0g	604kcal 33.3g 3.4g	611kcal 30.5g 3.0g	603kcal 25.1g 3.1g	646kcal 20.5g 2.1g
28	29	30			
魚南部焼き ごまマヨ炒め おかか和え	麻婆春雨 茄子の利休煮 酢の物	魚の甘酢味 さつまいも甘煮 和え物			
609kcal 34.1g 2.9g	615kcal 20.5g 3.0g	618kcal 25.9g 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。