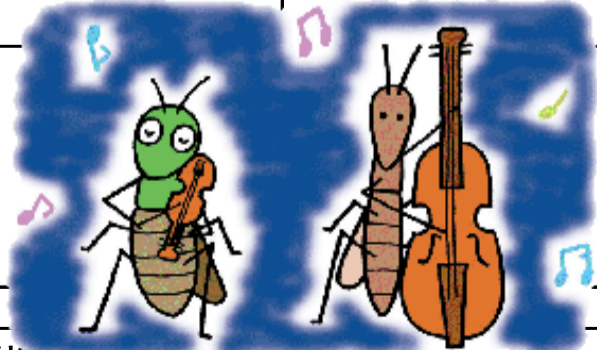


夕食献立表 令和4年9月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ミートローフ 土佐煮 ごま和え	鶏肉みそ焼き なべしぎ さといも海苔まぶし	魚ごま焼き 大根ひき肉炒め 和え物
			607kcal 25.0g 2.9g	619kcal 30.4g 2.6g	638kcal 26.4g 2.9g
5	6	7	8	9	10
豚肉の甘辛焼き さつまいも甘煮 お浸し	鶏肉中華ソース 野菜五目煮 にんじんサラダ	魚の甘辛照り焼き かぼちゃ小倉煮 キャベツのねぎだれ	麻婆茄子 きんぴら お浸し	魚の辛味焼き けんちん煮 磯辺和え	鶏肉のマスタード焼き ピーマンしぐれ煮 ゆかり和え
611kcal 27.1g 2.9g	622kcal 25.1g 3.2g	611kcal 29.0g 3.0g	610kcal 20.2g 3.2g	605kcal 29.3g 2.9g	602kcal 26.6g 2.5g
12	13	14	15	16	17
魚しょうゆ焼き 大根と豚肉炒め 和え物	豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 きのこスパゲティサラダ	鶏肉つけ焼き 野菜バター煮 じゃがいも和え	魚の煮付け 卵とわかめ炒め ナムル	豚ひき肉詰めピーマン かぼちゃのごま煮 甘酢和え	白身魚の和風ムニエル 茄子華風炒め さつまいもきんとん
617kcal 28.3g 2.7g	610kcal 20.7g 2.6g	635kcal 23.1g 3.2g	633kcal 26.3g 2.5g	600kcal 21.5g 2.2g	597kcal 23.0g 2.6g
19	20	21	22	23	24
ひき肉回鍋肉 さといもの煮物 ナムル	魚つけ焼き ポーク入り卵の花炒り 小松菜のベーコンドレッシング	とんかつ 凍豆腐の含め煮 お浸し	豚肉千切り炒め 煮物 かぼちゃサラダ	魚塩焼き 煮物 キャベツの南蛮酢	じゃがいも炒め 炒め煮 しょうゆ和え
614kcal 21.3g 2.9g	606kcal 30.8g 2.9g	608kcal 27.5g 3.0g	617kcal 28.1g 2.0g	609kcal 25.3g 2.3g	612kcal 22.5g 2.6g
26	27	28	29	30	
魚黄身焼き 豚肉入りきんぴら 蒸し里芋しょうゆかけ	八宝菜 かぼちゃの肉じゃが風 ナムル	魚の唐揚げ しぐれ煮 和え物	肉じゃが ちくわ生姜煮 ナムル	魚マヨネーズ焼き 大根ひき肉炒め チンゲン菜のごま和え	
601kcal 28.0g 2.7g	612kcal 23.1g 1.4g	599kcal 28.5g 3.1g	630kcal 29.3g 3.2g	601kcal 31.4g 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。