

夕食献立表 令和5年6月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月			火			水			木			金			土					
									1			2			3					
									魚のパン粉焼き 千切り煮 甘酢和え			厚揚げ五目煮 茄子の利休煮 ブロッコリーとねぎの和え物			海老フライ マカロニ炒め 人参サラダ					
									628kcal 22.7g 2.5g			627kcal 26.7g 3.0g			608kcal 21.9g 2.0g					
5			6			7			8			9			10					
魚みそ焼き ポーク入り卵の花炒り きつね和え			松風焼き さつまいもとツナの煮物 和え物			魚のから揚げ きんぴら からし和え			豚肉とじゃがいも炒め くず煮 ツナ入り和風サラダ			魚の照り焼き 五色煮 かつお和え			豚肉のねぎ焼き 大根信田煮 マカロニ和え物					
640kcal 29.7g 2.6g			616kcal 25.9g 3.1g			607kcal 28.2g 3.0g			599kcal 21.7g 2.8g			594kcal 29.8g 2.9g			615kcal 24.2g 3.1g					
12			13			14			15			16			17					
魚ごま焼き きのこの当座煮 和え物			鶏肉と茄子の炒めもの チンゲン菜炒め煮 和え物			炊き込みご飯 白身魚のピカタ 里芋の煮物 なます			けんちん煮 マヨ炒め 春雨サラダ			魚あかね焼き 大根べっこう煮 からし和え			麻婆豆腐 茄子の煮浸し ナムル					
619kcal 24.1g 2.5g			629kcal 23.9g 2.4g			620kcal 29.8g 1.6g			627kcal 29.2g 3.0g			614kcal 27.7g 2.8g			600kcal 25.6g 2.7g					
19			20			21			22			23			24					
豚肉のキムチ炒め 青菜とさつまいも揚げ煮物 和え物			魚レモンしょうゆ蒸し しぐれ煮 オーロラサラダ			鶏天 きのこの味噌煮 梅肉和え			ねぎツナ玉子焼き ビーフン炒め お浸し			魚の味噌照り焼き 煮物 ごま和え			豚ひき肉のコチジャン炒め じゃこ煮 酢味噌和え					
607kcal 23.1g 2.8g			598kcal 26.8g 2.8g			625kcal 23.9g 2.8g			606kcal 22.8g 2.6g			605kcal 31.6g 3.1g			607kcal 24.8g 2.7g					
26			27			28			29			30								
魚南蛮づけ焼き 茄子の炒めもの ひじきの中華和え			海老チリ 春雨と玉子ソテー 和え物			とんかつ風 五目煮豆 ゆかり和え			魚の香り味噌焼き 豆腐と小松菜のチャンプル お浸し			蒸し鶏 野菜の炒り煮 ナムル								
606kcal 28.8g 3.1g			600kcal 32.9g 3.1g			613kcal 27.4g 2.9g			602kcal 25.9g 2.5g			607kcal 23.1g 2.5g								
												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。