

夕食献立表 令和6年2月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									魚ピカタ味噌マヨネーズ 甘酢炒め 和え物			鶏肉焼肉たれ焼き 大豆とひじきの煮物 はちみつレモンかぼちゃ			肉団子甘酢あんかけ ちくわ生姜煮 おひたし		
									623kcal 24.6g 2.9g			627kcal 25.6g 1.4g			613kcal 23.4g 3.3g		
5			6			7			8			9			10		
魚つけ焼き 高野豆腐の煮物 なます			かき揚げ カボチャの煮物 おひたし			白身魚の和風ムニエル 肉じゃが ごま酢和え			海老のケチャップ煮 大根信田煮 マカロニサラダ			チキンマスタード焼き ビーフン炒め じゃが芋の和え物			魚から揚げ 煮物 甘酢和え		
606kcal 27.1g 2.8g			598kcal 20.3g 2.3g			608kcal 23.5g 2.8g			605kcal 26.1g 3.0g			621kcal 24.0g 3.1g			615kcal 24.0g 2.1g		
12			13			14			15			16			17		
豚肉野菜巻き きんぴら きつね和え			魚照り焼き 五色煮 春雨サラダ			鶏肉香味だれ 人参のツナ炒め 和え物			豚肉と白菜のすき煮 がんもどき煮物 おひたし			魚漬け焼き 里芋そぼろ煮 キャベツのねぎだれ			華風玉子焼き 茄子の炒め物 ナムル		
618kcal 24.4g 2.8g			612kcal 24.2g 3.2g			609kcal 25.1g 2.9g			626kcal 23.8g 3.0g			625kcal 20.8g 3.3g			621kcal 23.2g 2.6g		
19			20			21			22			23			24		
魚の南部焼き ひと口かき揚げ 和え物			豚肉細切り炒め 野菜のトマト煮 じゃが芋ツナ和え			魚バター醤油焼き 野菜のマヨきんぴら おかか和え			豆腐ハンバーグ しぐれ煮 和風スパゲティ			鶏肉のハニーマスタード焼き さつま芋とツナの煮物 からし和え			魚衣揚げ ごった煮 おひたし		
607kcal 24.5g 2.5g			611kcal 22.4g 2.7g			618kcal 27.7g 1.9g			632kcal 24.8g 3.0g			633kcal 23.1g 3.0g			616kcal 22.6g 2.3g		
26			27			28			29			日にち 今日の献立					
鶏肉みそ漬け焼き きんぴら 里芋サラダ風			松風焼き ポーク入り卵の花炒り 和え物			魚の味噌煮 白菜ひき肉煮 ゆかり和え			肉じゃが 豆腐のおかか炒め ブロッコリーの和え物								
606kcal 20.6g 2.9g			599kcal 21.2g 3.2g			605kcal 20.9g 3.0g			607kcal 23.6g 3.0g								
																	
												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。