

夕食献立表

平成30年5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
	豚冷しゃぶ風 和え物 煮物	魚の南部焼き がんもどき含め煮 お浸し	鶏照り焼き 炒め煮 ゆかり和え	魚の煮つけ 煮物 ごま酢和え	炒り鶏 厚焼き卵 甘酢和え
	645kcal 26.9g 2.4g	587kcal 28.0g 3.2g	603kcal 23.9g 3.4g	668kcal 25.2g 2.3g	618kcal 24.1g 3.0g
7	8	9	10	11	12
豚しょうが焼き ちくわきんぴら 和え物	魚のあんかけ 煮物 酢の物	五目豆腐 かぼちゃの炒り煮 キャベツと豚肉の梅和え	肉団子パイン煮 れんこんきんぴら いんげんしょうが和え	魚のアーモンド焼 煮物 ふき山吹和え	華風卵焼き ビーフン炒め 甘酢和え
617kcal 24.8g 3.8g	590kcal 26.2g 3.0g	635kcal 38.5g 1.4g	568kcal 21.5g 3.0g	616kcal 33.0g 3.1g	607kcal 21.6g 3.3g
14	15	16	17	18	19
魚のトマト煮 だし巻き卵 大豆サラダ	ハンバーグ ふきと筍の土佐煮 和え物	豚肉の辛みそ炒め 煮物 お浸し	魚の生姜煮 そぼろ煮 サラダ	揚げ鶏の香り漬 煮物 酢の物	魚の甘辛照り焼き 高野豆腐卵とじ お浸し
646kcal 33.9g 3.4g	594kcal 21.3g 3.3g	595kcal 27.4g 3.7g	649kcal 32.1g 3.2g	606kcal 22.4g 2.9g	594kcal 32.9g 3.6g
21	22	23	24	25	26
八宝菜 焼きちくわの甘辛煮 磯辺和え	魚の煮付け 炒め煮 ひじき三杯酢	魚のフライ にらの卵とじ 梅かつお和え	豚ひき肉つめピーマン ジャーマンポテト くるみ和え	魚つけ焼き スパゲティナポリタン もやしの黒ごまナムル	柳川風煮 茄子カレー炒め 青菜の和え物
647kcal 23.6g 3.6g	601kcal 27.7g 2.4g	598kcal 29.7g 2.1g	638kcal 21.3g 1.6g	614kcal 27.7g 1.8g	626kcal 21.8g 3.4g
28	29	30	31		
魚のしそチーズ焼き 小松菜のそぼろ煮 ちくわ辛し和え	松風焼き 切干大根の炒め煮 梅風味和え	魚バター焼き かぼちゃの炒り煮 なます	鶏もろみ焼き 土佐煮 ポイル大根サラダ		
598kcal 31.0g 4.1g	651kcal 22.8g 3.3g	580kcal 26.4g 2.6g	629kcal 22.2g 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。