

夕食献立表 平成30年6月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月			火			水			木			金			土		
												1			2		
												魚塩焼き とうがんあんかけ マッシュかぼちゃ			焼き肉 なると煮 レモン和え		
												621kcal 28.2g 2.0g			636kcal 27.0g 3.3g		
4			5			6			7			8			9		
かき揚げ 炒りおから えのきとオクラからし			白身魚のしそ風味ソテー 千切り煮 たらこ和え			鶏肉ケチャップ煮 彩りきんぴら 海草サラダ			魚の洋風みそ煮 チャプチェ風 ポイル大根サラダ			シューマイ しぐれ煮 炒り卵和え			スペイン風オムレツ うの花炒り 生姜和え		
640kcal 27.9g 2.2g			603kcal 29.2g 2.3g			629kcal 21.8g 3.6g			688kcal 27.6g 3.4g			647kcal 24.1g 2.5g			649kcal 31.4g 2.4g		
11			12			13			14			15			16		
魚和風ステーキ 切干大根とひじきの煮 お浸し			けんちん煮 炒り煮 いんげんのマスタード*サラダ*			魚のしそチーズ焼き 高野豆腐含め煮 きやべつと豚肉ゆで和え			豚肉千切り炒め 里芋のりまぶし ほうれん草のごま和え			魚のごま焼き ひとくちかき揚げ 小松菜わさびしょうゆ			和風ローストチキン 和風スパゲティ お浸し		
612kcal 27.1g 2.2g			656kcal 23.0g 3.4g			645kcal 38.6g 3.8g			612kcal 28.6g 2.6g			585kcal 28.5g 2.7g			622kcal 30.3g 2.4g		
18			19			20			21			22			23		
白身魚のフライ 甘辛煮 いんげんごま和え			麻婆豆腐 煮物 磯辺和え			白身魚のピカタ ごった煮 ゆかり和え			鶏もろみ焼き 煮物 お浸し			松風焼き 切干大根の炒め煮 お浸し			魚の塩焼き さといもの南蛮煮 もやしの黒ごまナムル		
633kcal 25.7g 2.3g			627kcal 29.3g 2.5g			604kcal 28.4g 2.3g			626kcal 28.8g 3.1g			638kcal 25.0g 4.1g			624kcal 27.5g 2.3g		
25			26			27			28			29			30		
豚肉の炒め物 煮物 ほうれん草のごま和え			さばの煮付け 根菜の煮物 わさび和え			豆腐ハンバーグ しぐれ煮 しらす和え			南蛮漬け焼き 大根の炒め煮 梅風味和え			揚げ鶏の香り漬 さといも煮 生姜和え			筑前煮 ピカタ 胡瓜とワカメの酢の物		
605kcal 23.1g 2.8g			637kcal 23.2g 3.3g			586kcal 23.9g 2.6g			608kcal 26.2g 3.1g			626kcal 30.6g 3.3g			636kcal 25.3g 2.3g		
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。