

夕食献立表 平成30年10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			6		
魚のしょうが煮 含め煮 磯辺和え			チキンチャップ ブロッコリーの炒め物 和え物			カボチャかき揚げ カブの吉野煮 青菜の和え物			魚塩焼き 肉じゃが もやしカラシ和え			豚肉南部焼き ちくわと野菜の煮物 炒り卵和え			魚和風ステーキ ひじき豆腐 ゆかり和え		
627kcal	21.5g	3.2g	612kcal	26.2g	2.1g	636kcal	15.9g	2.0g	655kcal	33.2g	2.1g	604kcal	32.0g	3.7g	620kcal	27.9g	2.2g
8			9			10			11			12			13		
鶏肉のハニーマスタード ポテトサラダ 和え物			中華風煮魚 けんちん炒め ちくわカラシ和え			豚肉とキャベツの味噌炒め 里芋のりまぶし しょうが和え			魚漬け焼き 甘辛煮 ごま和え			揚げ豆腐のきのこ餡 カブの吉野煮 おひたし			魚のカレーソースかけ 煮物 なます		
641kcal	21.4g	2.6g	596kcal	29.8g	3.8g	610kcal	29.0g	3.0g	663kcal	24.7g	3.0g	623kcal	19.4g	2.6g	600kcal	26.4g	1.9g
15			16			17			18			19			20		
もみじ焼き さつま芋レーズン煮 白和え			とんかつ 煮物 しょうが和え			魚あかね焼き そぼろ煮 大豆サラダ			筑前煮 煮豆 甘酢和え			魚のごま焼き ひと口かき揚げ 和え物			鶏の治部煮 厚焼き卵 ごま酢和え		
646kcal	19.7g	2.3g	691kcal	34.9g	3.6g	644kcal	31.4g	3.2g	670kcal	23.5g	2.3g	612kcal	29.9g	3.1g	608kcal	29.2g	4.1g
22			23			24			25			26			27		
魚のカレーフライ ちくわと野菜の煮物 しらす和え			八宝菜 春雨サラダ 和え物			あずきご飯 魚のみそ照り焼き 甘辛煮			ミートボールイタリアン ピーマンのごま油炒め かぶのサラダ			白身魚のしそ風味ソティ そぼろ煮 茄子カラシ酢			つくね焼き 炒め物 くるみ和え		
657kcal	31.3g	2.7g	607kcal	21.8g	2.8g	695kcal	28.7g	3.3g	638kcal	24.5g	2.6g	630kcal	30.0g	2.5g	597kcal	19.8g	2.7g
29			30			31											
ひじきご飯 魚の黄身焼き 田舎煮			鶏肉ガーリックソティ 煮物 ピーマン			白身魚の和風ムニエル じゃが芋みそ炒め おひたし											
609kcal	31.4g	3.2g	599kcal	23.5g	2.6g	616kcal	24.6g	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。