

夕食献立表 令和3年1月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月			火			水			木			金			土								
												1			2								
												お楽しみメニュー			お楽しみメニュー								
4			5			6			7			8			9								
魚の塩焼き 味噌炒め 和え物			魚つけ焼き 大根のあん煮 お浸し			鶏肉パン粉焼き 炒り煮 サラダ			麻婆茄子 煮物 ナムル			魚つけ焼き 旨煮 和風サラダ			華風卵焼き ビーフン炒め レモン和え								
601kcal	29.9g	1.8g	619kcal	28.4g	3.0g	627kcal	23.9g	2.8g	593kcal	18.5g	2.8g	607kcal	21.8g	2.5g	600kcal	23.2g	2.6g						
11			12			13			14			15			16								
鶏肉のマスタード焼き 人参のツナ炒め サラダ			白身魚の和風ムニエル うの花炒り 和え物			柳川風煮 ひじき煮 甘酢 漬物 味噌汁 フルーツ			魚の粕漬け焼き かき揚げ ナムル			厚揚げの肉詰め煮 じゃがいもの梅炒め お浸し			魚の煮つけ きんぴら 煮物 漬物								
643kcal	24.5g	2.4g	604kcal	28.0g	3.3g	608kcal	23.5g	3.2g	612kcal	25.7g	1.4g	647kcal	24.9g	3.0g	617kcal	19.9g	2.9g						
18			19			20			21			22			23								
豚肉野菜巻き じゃこ煮 里芋サラダ風			魚の甘酢味 ひじき入り炒り卵 和え物			豆腐の蒲焼き きんぴら お浸し			はんぺんフライ 五目煮豆 磯和え			魚つけ焼き 煮物 酢の物 漬物			チキンマスタード焼き きんぴら ポテトサラダ								
624kcal	28.1g	2.8g	615kcal	32.6g	2.6g	647kcal	22.3g	3.4g	610kcal	25.4g	3.1g	661kcal	26.3g	3.1g	656kcal	24.1g	3.0g						
25			26			27			28			29			30								
魚竜田揚げ 千切り煮 しょうゆ和え			ハンバーグ かぼちゃのごま煮 おかか和え			肉団子煮 きんぴら お浸し			豚マヨネーズ焼き 煮豆 酢の物			海老チリ 茄子の煮浸し なます			魚照り焼き ツナの煮物 しょうゆ和え								
693kcal	24.7g	3.2g	662kcal	24.8g	3.1g	594kcal	22.4g	3.1g	662kcal	24.0g	1.9g	635kcal	31.8g	2.1g	623kcal	27.5g	2.8g						
												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。