

# 夕食献立表 令和7年6月

## デイホーム三宿

# 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
2			3			4			5			6			7		
あずきご飯 魚ねぎ味噌焼き 切干大根の炒め煮 おひたし 味噌汁			肉じゃが きんぴら きつね和え 味噌汁			/			八宝菜 里芋の煮物 おひたし 味噌汁			茄子の炒め物 野菜の煮物 しょうゆ和え 味噌汁			魚の味噌煮 きんぴら おひたし 味噌汁		
606kcal	24.9g	2.7g	620kcal	20.5g	3.2g				626kcal	27.7g	3.2g	648kcal	20.5g	2.2g	618kcal	20.6g	2.8g
9			10			11			12			13			14		
ミートローフ マカロニ炒め なます 味噌汁			豚しょうが焼き 大根旨煮 なめたけ和え 味噌汁			/			豚肉しょうゆ煮 きのことパプリカのソテー ナムル 味噌汁			タンドリーチキン ごった煮 和え物 味噌汁			魚しょうゆ焼き がんもどき含め煮 おひたし 味噌汁		
647kcal	21.7g	2.7g	602kcal	22.9g	3.2g				618kcal	21.4g	2.4g	626kcal	24.8g	2.9g	597kcal	27.3g	3.3g
16			17			18			19			20			21		
豆腐の炒め物 きんぴら風煮 キャベツ和風もみサラダ 味噌汁			魚塩焼き 野菜の吉野煮 しょうゆ和え 味噌汁			/			鶏肉マヨネーズ焼き 野菜の梅煮 おひたし 味噌汁			魚有馬煮 里芋そぼろ煮 わかめ酢みそ和え 味噌汁			肉団子の甘酢あんかけ ごま油炒め からし和え 味噌汁		
607kcal	26.3g	2.5g	618kcal	21.8g	2.5g				621kcal	26.4g	2.7g	618kcal	25.8g	3.4g	619kcal	21.3g	2.6g
23			24			25			26			27			28		
豚肉野菜炒め ひじき五目煮 じゃがいも和え 味噌汁			魚パン粉焼き 茄子の炒め物 ゆかり和え 味噌汁			/			酢鶏 青菜と海老炒め ナムル 味噌汁			ひじきご飯 魚レモンしょうゆ蒸し 煮物 ごま和え 味噌汁			豚肉の甘辛焼き 凍豆腐の含め煮 マカロニ和え物 味噌汁		
611kcal	22.8g	3.0g	615kcal	26.1g	2.9g				595kcal	22.6g	2.7g	609kcal	27.0g	3.0g	603kcal	28.1g	2.9g
30																	
鶏天ぷら さつま揚げの煮物 梅肉和え 味噌汁																	
615kcal	24.9g	3.3g															
												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。