

夕食献立表 令和2年7月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		魚塩焼き 根菜の煮物 しらす和え	豚肉細切り炒め 煮物 甘酢和え	魚の南蛮漬け 大根ひき肉炒め 磯辺和え	はんぺんフライ 細切り昆布 からし和え
		611kcal 22.7g 2.6g	602kcal 21.0g 2.5g	650kcal 34.8g 1.7g	606kcal 21.4g 3.2g
6	7	8	9	10	11
豚肉野菜巻き ツナじゃが 酢の物	魚の味噌照り焼き ビーフン炒め お浸し	鶏肉パン粉焼き 厚揚げ甘辛炒め からし和え	魚の煮付け 南部風炒り煮 レモン和え	蒸し豚の梅風味 茄子そぼろ煮 ナムル	魚の香味焼き 夏野菜うま煮 わさび和え
604kcal 27.4g 2.7g	605kcal 30.5g 2.8g	609kcal 27.0g 2.6g	604kcal 31.0g 2.9g	659kcal 25.8g 3.2g	643kcal 21.4g 2.9g
13	14	15	16	17	18
炒り鶏 揚げ茄子 くるみ和え	魚の梅煮 きんぴら ナムル	かき揚げ キャベツと豚肉の梅和え 煮豆	豚肉のキムチ炒め そぼろ煮 ゆかり和え	魚の照り焼き ひじき豆腐 甘酢和え	ミートローフ 高野豆腐含め煮 和え物
635kcal 19.9g 2.8g	601kcal 25.6g 3.2g	623kcal 17.5g 1.4g	609kcal 20.7g 2.8g	610kcal 26.2g 3.1g	659kcal 28.9g 3.3g
20	21	22	23	24	25
魚の山椒焼き 茄子そぼろ煮 ごま和え	鶏唐揚げ中華ソース 炒り煮 和え物	魚のゴマ焼き ひとくちかき揚げ なます	擬製豆腐 きんぴら からし和え	魚の煮付け かぼちゃのゴマ煮 サラダ	肉じゃが 青菜とエビ炒め 酢の物
610kcal 31.8g 3.3g	640kcal 22.9g 3.5g	602kcal 29.2g 2.1g	668kcal 24.2g 3.2g	620kcal 26.5g 2.8g	606kcal 20.8g 2.9g
27	28	29	30	31	
魚の甘酢味 そぼろ煮 里芋のゴマ和え	豚肉のゴマ風味焼き 煮物 和え物	魚ねぎ味噌焼き さつまいもレモン煮 からし和え	チキンカツ ひじき煮 ナムル	魚レモンしょうゆ蒸 かぼちゃそぼろ煮 和え物	
639kcal 31.5g 2.9g	644kcal 28.5g 3.4g	600kcal 30.9g 2.7g	655kcal 23.9g 3.0g	627kcal 31.7g 1.9g	
				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。