

夕食献立表 令和4年5月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
2			3			4			5			6			7		
魚つけ焼き 筑前煮 和え物			ミートローフ さつま揚げ煮物 お浸し			海老チリ 豆腐と小松菜のチャンプル 里芋のごま和え			鶏肉ケチャップ煮 春雨と卵ソテー かぶのサラダ			魚の生姜煮 炒り煮 にんじんサラダ			かき揚げ 野菜炒め ブロッコリーのサラダ		
635kcal	26.5g	2.6g	605kcal	26.0g	3.3g	602kcal	34.2g	2.7g	608kcal	27.0g	2.6g	644kcal	20.3g	2.9g	675kcal	21.4g	2.2g
9			10			11			12			13			14		
魚ピカタ味噌マヨネーズ 和風スパゲティ 和え物			鶏天ぷら 大根煮物 酢の物			豚しょうが焼き 土佐煮 レモンかぼちゃ			魚漬け焼き ひじき入り炒り卵 なます			肉団子甘酢あんかけ ポーク入り卵の花炒り 醤油和え			たけのこごはん 魚の照り焼き 煮物 お浸し		
622kcal	29.1g	3.2g	603kcal	23.4g	3.4g	601kcal	30.3g	2.8g	638kcal	26.5g	2.6g	611kcal	21.1g	2.6g	590kcal	32.3g	3.5g
16			17			18			19			20			21		
魚の香味焼き ひじき煮 和風サラダ			八宝菜 きんぴら風煮 春雨サラダ			魚のパン粉焼き 卵とわかめ炒め おかか和え			ひき肉回鍋肉 茄子カレー炒め 和え物			魚梅肉焼き 野菜豚肉煮 甘酢和え			擬製豆腐 切干大根の炒め煮 ごま和え		
603kcal	24.8g	2.4g	606kcal	29.7g	2.9g	624kcal	25.5g	2.8g	618kcal	23.4g	1.8g	598kcal	27.8g	1.7g	604kcal	23.6g	2.8g
23			24			25			26			27			28		
豚肉野菜巻き トマト煮 ナムル			魚レモン蒸し マカロニ炒め さつま芋のサラダ			鶏肉ピカタ かぼちゃの中華風煮 お浸し			白身魚の甘酢あん 大根干切り炒め 和え物			肉じゃが しいたけの佃煮 おかか和え			魚の甘酢味 ひじき豆腐 なめたけ和え		
602kcal	26.4g	2.6g	609kcal	28.1g	1.8g	601kcal	26.3g	2.7g	598kcal	29.5g	3.0g	609kcal	21.2g	3.6g	601kcal	30.4g	1.8g
30			31														
親子焼き カレー炒め なます			白身魚のフライ 煮物 ナムル														
612kcal	26.9g	2.1g	630kcal	29.7g	2.5g												
															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。