

夕食献立表 令和2年2月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
															1		
															肉団子の甘酢あんかけ ひじき入り炒り卵 お浸し		
															646kcal	24.6g	3.0g
3			4			5			6			7			8		
魚ムニエル かぶの吉野煮 春雨の酢の物			鶏唐揚げ 南瓜の海老そぼろあん ごま和え			柳川風煮 じゃこピーマン おかか和え			魚の香味焼き 大根煮物 いんげんごま和え			鶏照り焼き ひじき豆腐 里芋海苔まぶし			魚大根粕煮 しいたけの佃煮 お浸し		
593kcal	25.7g	2.5g	660kcal	25.0g	3.2g	603kcal	26.2g	3.3g	614kcal	24.8g	3.2g	601kcal	28.5g	3.2g	612kcal	26.4g	3.6g
10			11			12			13			14			15		
ふわふわ団子 かぶの煮物 和え物			魚西京漬け焼き じゃがいもあんかけ煮 なます			海老チリソース炒め 甘辛煮 ナムル			チキンマスタード焼き スパゲティナポリタン 和え物			ぶり大根 南瓜そぼろ煮 ゆかり和え			鶏肉とナス煮物 れんこんきんぴら お浸し		
626kcal	22.4g	3.1g	604kcal	24.5g	3.0g	597kcal	27.1g	3.5g	641kcal	22.5g	2.8g	609kcal	27.9g	2.8g	603kcal	22.3g	3.4g
17			18			19			20			21			22		
魚の味噌照り焼き しぐれ煮 和え物			回鍋肉 凍豆腐の含め煮 和え物			白身魚のピカタ 肉じゃが サラダ			ミートローフ れんこんきんぴら 和え物			魚塩焼き けんちん煮 からし和え			酢豚 里芋の白煮 お浸し		
624kcal	32.6g	3.1g	679kcal	21.2g	3.2g	627kcal	32.7g	1.8g	640kcal	25.0g	2.9g	668kcal	27.7g	2.5g	660kcal	24.4g	3.2g
24			25			26			27			28			29		
海老フライ 含め煮 酢の物			鶏肉吉野焼き さつまいもレモン煮 和え物			魚ねぎ味噌焼き ごった煮 和え物			ミートボールイタリア風 甘酢炒め お浸し			魚の塩焼き 厚揚げ甘辛炒め ナムル			麻婆豆腐 厚焼き卵 お浸し		
603kcal	23.0g	3.0g	642kcal	25.4g	2.6g	602kcal	26.7g	3.2g	646kcal	29.5g	2.8g	611kcal	32.6g	2.5g	636kcal	30.1g	3.4g
												日にち					
															今日の献立		
												カロリー			たんぱく質		

※ 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。