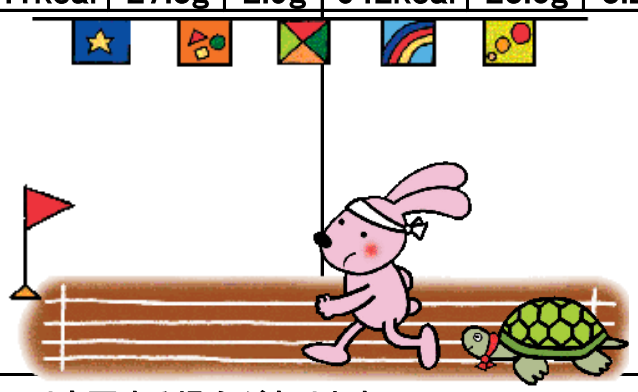
夕食献立表　令和２年１０月

小規模多機能ホーム三宿　　5787-8753

月	火	水	木	金	土
			1	*2*	*3*
			魚の生姜煮 千切り煮 ゴマ和え	八宝菜 里芋海苔まぶし ナムル	海老フライ 玉ねぎデミグラス煮 お浸し
			654kcal 23.4g 3.1g	664kcal 21.8g 1.8g	601kcal 22.8g 2.3g
5	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*
華風卵焼き きんぴら 甘酢和え	魚の香味焼き 炊き合わせ ナムル	豚肉カレーしょうが焼き 高野豆腐の煮物 おかか和え	魚有馬煮 炒りおから お浸し	ハンバーグ スパゲティナポリタン 酢の物	炊き込みご飯 魚黄身焼き 厚揚げ甘辛炒め なます
610kcal 21.8g 2.9g	601kcal 24.3g 1.7g	623kcal 27.8g 3.4g	643kcal 29.2g 3.1g	693kcal 27.6g 3.2g	603kcal 32.4g 2.1g
12	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*
ふわふわ肉団子 煮物 サラダ	魚西京漬け焼き 生姜炒め なます	鶏肉パン粉焼き 茄子の利休煮 おかか和え	魚のムニエル じゃがいもゴマ煮 からし和え	擬製豆腐 しいたけの佃煮 和え物	魚オーロラソース 凍豆腐の煮物 梅肉和え
656kcal 18.3g 2.3g	604kcal 26.4g 3.0g	614kcal 24.9g 2.7g	652kcal 26.1g 1.6g	615kcal 23.9g 3.5g	669kcal 23.9g 2.8g
19	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*
かき揚げ 炒め煮 酢の物	鶏肉のゴマ焼き 煮物 和え物	魚照り焼き 卵焼き サラダ	豚肉細切り炒め 大根旨煮 ゴマ和え	魚の甘酢味 茄子そぼろ煮 和え物	生揚げ味噌炒め 里芋の白煮 サラダ
615kcal 23.7g 2.7g	616kcal 25.7g 2.5g	615kcal 33.7g 2.7g	597kcal 25.2g 3.1g	606kcal 27.5g 2.6g	615kcal 26.9g 2.4g
26	*27*	*28*	*29*	*30*	*31*
魚竜田揚げ 豆腐のおかか炒め 和え物	松風焼き しぐれ煮 サラダ	魚の香味焼き 野菜炒め しょう油和え	鶏みそ焼き 野菜旨煮 海苔和え	魚レモン蒸し 白菜ひき肉煮 ナムル	豚肉のこってり炒め しいたけの佃煮 お浸し
634kcal 30.4g 3.3g	641kcal 27.3g 2.9g	642kcal 23.0g 3.2g	610kcal 24.9g 2.5g	618kcal 33.2g 1.0g	676kcal 17.8g 3.6g
				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。