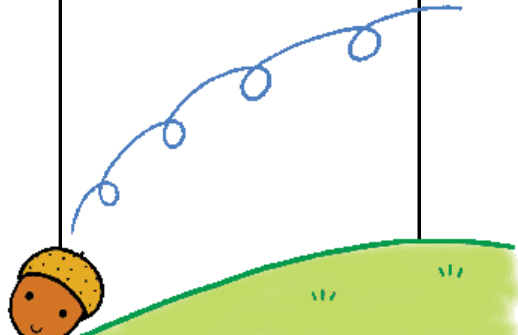


夕食献立表 令和3年10月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
												1			2		
												魚カレーソース きんぴら 和え物			鶏肉の和風ピカタ ちくわ生姜煮 お浸し		
												619kcal	28.5g	2.9g	612kcal	29.2g	3.3g
4			5			6			7			8			9		
魚のトマト煮 煮物 磯辺和え			豚ひき肉つめピーマン マカロニ炒め 千草サラダ			魚南部焼き そばろ煮 お浸し			ねぎツナ卵焼き 茄子と豚肉のしぎ焼き 甘酢和え			麻婆豆腐 にんじん炒め ごま和え			魚の甘辛照り焼き きんぴら ナムル		
624kcal	23.2g	2.8g	627kcal	21.1g	2.0g	612kcal	32.6g	2.8g	629kcal	22.7g	1.5g	658kcal	32.8g	2.4g	650kcal	29.1g	2.9g
11			12			13			14			15			16		
魚塩焼き 大豆とひじきの煮物 からし和え			厚揚げ五目煮 煮豆 酢の物			麻婆春雨 凍豆腐の含め煮 みそ和え			魚フライ 煮物 お浸し			茄子と豚肉みそ炒め たまご焼き 和え物			焼き油淋鶏 大根ひき肉炒め お浸し		
607kcal	24.9g	2.4g	615kcal	24.8g	2.7g	618kcal	21.6g	3.0g	620kcal	32.2g	2.7g	596kcal	25.1g	3.0g	611kcal	31.1g	3.2g
18			19			20			21			22			23		
魚有馬煮 きんぴら 和え物			豚肉のキムチ炒め 炒りおから ナムル			魚のパン粉焼き 切干大根 からし和え			鶏の治部煮 じゃこピーマン 和え物			千草焼き 厚揚げ煮 磯和え			白身魚の和風ムニエル 大根べっこう煮 マカロニ和え物		
608kcal	28.8g	3.0g	628kcal	21.1g	2.3g	649kcal	25.1g	2.6g	583kcal	26.7g	3.1g	638kcal	32.2g	2.9g	606kcal	28.1g	2.9g
25			26			27			28			29			30		
海老フライ まいたけの煮物 お浸し			鶏肉のハニーマスタード焼き しぐれ煮 なます			魚の甘辛照り焼き ひじき入り炒り卵 和風もみサラダ			豚肉の辛味噌炒め 大根のあん煮 酢の物			魚塩焼き ポテトサラダ 土佐和え			ふわふわ肉団子 みそ炒り煮 からし和え		
615kcal	23.4g	2.8g	639kcal	26.6g	2.5g	612kcal	34.2g	2.9g	606kcal	36.7g	2.4g	600kcal	26.7g	2.1g	602kcal	20.6g	2.6g
												日にち					
												今日の献立					
												カロリー					

※ 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。