

夕食献立表 令和4年12月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									チキンソテー野菜ソース きんぴら ほうれん草の磯和え			魚衣揚げ 豚肉と大根の煮物 えのき梅和え			八宝菜 煮豆 ナムル		
									591kcal 22.6g 2.6g			602kcal 27.8g 2.6g			606kcal 30.9g 2.9g		
5			6			7			8			9			10		
魚の煮付け 卵とじ 高野豆腐のごま和え			チキンカツ ひじき五目煮 土佐和え			豆腐のかば焼き ごった煮 からし和え			魚の甘辛照り焼き 肉じゃが きつね和え			豚肉のキムチ炒め 玉子焼き おひたし			魚の梅みそ焼き 豚肉入り五目きんぴら 甘酢和え		
599kcal 34.6g 3.2g			619kcal 31.3g 1.5g			616kcal 23.1g 3.1g			622kcal 33.8g 2.8g			616kcal 23.8g 2.7g			604kcal 30.8g 2.8g		
12			13			14			15			16			17		
魚塩焼き おから お浸し			親子焼き 里芋の煮物 酢の物			魚パン粉焼き 野菜バター煮 ごま和え			海老かき揚げ 白菜ときのこの旨煮 和え物			魚の煮付け かぼちやの肉じゃが風 春雨サラダ			酢豚 カブの炒め物 茄子の煮浸し		
602kcal 23.3g 2.1g			614kcal 22.2g 2.4g			623kcal 30.0g 2.9g			626kcal 20.7g 1.1g			616kcal 26.2g 2.8g			622kcal 30.6g 3.2g		
19			20			21			22			23			24		
豚肉野菜巻き かぼちやの海老そぼろあん 切干大根の和え物			魚しょうゆ焼き 大豆とひじきの煮物 白菜サラダ			野菜入りミートローフ カブと舞茸の煮物 ポテトサラダ			海老チリ 高野豆腐の煮物 土佐和え			魚竜田揚げ しいたけの佃煮 さといも海苔まぶし			洋風炊き込みご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 玉ねぎデミグラス煮 大根サラダ		
601kcal 28.4g 3.4g			626kcal 25.4g 2.5g			643kcal 23.7g 3.0g			597kcal 34.2g 3.2g			628kcal 20.9g 3.2g			620kcal 29.7g 1.6g		
26			27			28			29			30			31		
魚のムニエル ビーフン炒め からし醤油和え			鶏肉ピカタ ツナじゃが 酢の物			焼き豆腐入りしぐれ煮 ピーマンのごま油炒め マカロニ和え物			お休み			お休み			お休み		
603kcal 29.3g 1.6g			620kcal 26.6g 2.5g			593kcal 23.7g 2.8g											
												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。