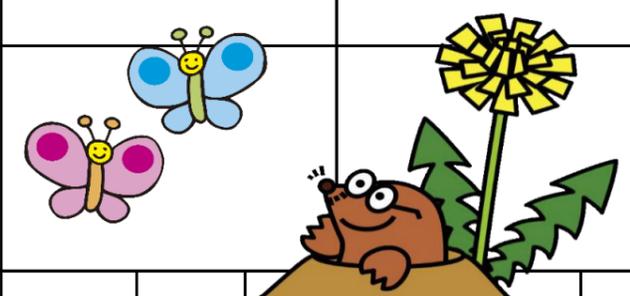


夕食献立表 令和5年3月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月			火			水			木			金			土		
						1			2			3			4		
						鶏照り焼き 焼き豆腐含め煮 大根ツナ和え			魚のムニエル ひじき五目煮 和え物			シュウマイ 茄子華風炒め ナムル			魚南蛮漬け焼き 煮物 青菜の切りごま和え		
						598kcal	28.6g	2.8g	600kcal	26.1g	2.8g	607kcal	22.2g	2.8g	603kcal	30.0g	3.1g
6			7			8			9			10			11		
親子煮 れんこんきんぴら 青菜のごま味噌和え			魚黄身焼き しぐれ煮 じゃが芋ブロッコリーサラダ			ハンバーグ マカロニ炒め おかか和え			魚竜田揚げ さつま揚げ煮物 お浸し			豚肉の甘辛焼き 炒り煮 ナムル			魚の治部煮 切干し大根ごま炒め 青菜の和え物		
604kcal	25.3g	3.1g	603kcal	29.4g	2.7g	618kcal	25.5g	3.2g	617kcal	22.6g	3.3g	604kcal	23.7g	3.0g	600kcal	30.5g	2.3g
13			14			15			16			17			18		
鶏肉パン粉焼き 里芋の煮物 しょうゆかけ			白身魚の酢豚風 玉子焼き からし和え			豆腐ねぎ味噌チーズ焼き ちくわ甘辛煮 ごま和え			豚肉のこってり炒め 舞茸の煮物 キャベツ和風もみサラダ			魚ごま焼き 大根と春雨のピリ辛炒め 土佐和え			松風焼き 南部風炒り煮 きつね和え		
611kcal	30.3g	3.0g	621kcal	27.6g	3.1g	596kcal	23.5g	3.3g	602kcal	24.0g	2.9g	644kcal	26.3g	2.8g	617kcal	28.3g	2.8g
20			21			22			23			24			25		
魚バター焼き しぐれ煮 さつまいものサラダ			じゃが豚コチジャン炒め 大豆とひじきの煮物 レモン和え			魚西京漬け焼き ひとくちかき揚げ えのき梅和え			鶏ガーリックソテー香味だれ じゃがいも山海煮付け おかか和え			魚フライ かぶの吉野煮 お浸し			肉団子甘酢あんかけ 切干し大根ごま炒め 和え物		
631kcal	26.8g	2.0g	616kcal	24.4g	1.8g	596kcal	26.0g	2.3g	604kcal	27.0g	3.4g	628kcal	28.2g	2.3g	595kcal	21.6g	3.1g
27			28			29			30			31					
鶏肉ピカタ 茄子の炒め物 里芋サラダ風			魚レモン蒸し ごった煮 からし和え			厚揚げの肉詰め煮 春雨ソテー お浸し			ひじきごはん 魚利休焼き 里芋とわかめ鳴門煮 ごま和え			豚肉中華風うま煮 大根信田煮 かぼちゃのサラダ					
612kcal	25.1g	2.1g	613kcal	29.0g	2.5g	624kcal	28.6g	2.8g	607kcal	29.2g	3.3g	610kcal	22.8g	3.0g			
												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。