

夕食献立表 令和元年 1 1 月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
												1			2		
												魚の照り焼き 炊き合わせ ごま和え			肉じゃが 厚焼き玉子 ナムル		
												610kcal	29.9g	2.0g	645kcal	25.2g	2.8g
4			5			6			7			8			9		
魚竜田揚げ 茄子の煮浸し レモン和え			鶏肉こはく蒸し マカロニ炒め 和え物			酢豚 卵と豆腐の炒め物 春雨サラダ			白身魚のピカタ 甘辛煮 なます			スペイン風オムレツ サラダ じゃこ煮			豚肉野菜巻き 五目煮豆 お浸し		
688kcal	20.5g	2.3g	625kcal	25.2g	2.8g	668kcal	23.6g	2.9g	611kcal	30.4g	3.2g	631kcal	27.3g	2.8g	603kcal	30.2g	3.7g
11			12			13			14			15			16		
魚の煮付け 高野豆腐卵とじ 里芋のゴマ和え			チキンカツ なべしぎ 磯辺和え			魚の照り焼き けんちん炒め 酢の物			麻婆豆腐 切干大根煮 お浸し			鶏の照り煮 炒り煮 和え物			魚ピカタ 卵の花炒り 和え物		
618kcal	31.1g	3.2g	603kcal	24.9g	2.5g	602kcal	26.8g	2.6g	645kcal	24.3g	2.7g	616kcal	22.9g	1.9g	636kcal	26.1g	3.4g
18			19			20			21			22			23		
肉団子パイン煮 ひじき入り炒り卵 酢の物			ポークチャップ 海老炒め 大豆サラダ			白身魚のカレー焼き きんぴら 和え物			チキンソテー そぼろ煮 サラダ			厚揚げ五目煮 煮物 和え物			魚のつけ焼き 根菜の煮物 サラダ		
617kcal	25.3g	2.5g	659kcal	27.1g	2.5g	605kcal	24.9g	1.5g	650kcal	26.6g	2.8g	621kcal	23.2g	2.8g	626kcal	26.4g	2.7g
25			26			27			28			29			30		
鶏肉吉野焼き きんぴら なます			豚肉の甘辛焼き 大根信田煮 和え物			魚のパン粉焼き きんぴら お浸し			鶏の治部煮 野菜卵とじ ゆかり和え			魚のチーズ焼き ひじき五目煮 梅風味和え			回鍋肉 かぼちゃの煮物 サラダ		
663kcal	27.2g	2.6g	612kcal	28.3g	2.6g	663kcal	23.6g	2.7g	616kcal	25.8g	3.3g	624kcal	32.5g	3.1g	635kcal	23.0g	1.8g
												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。