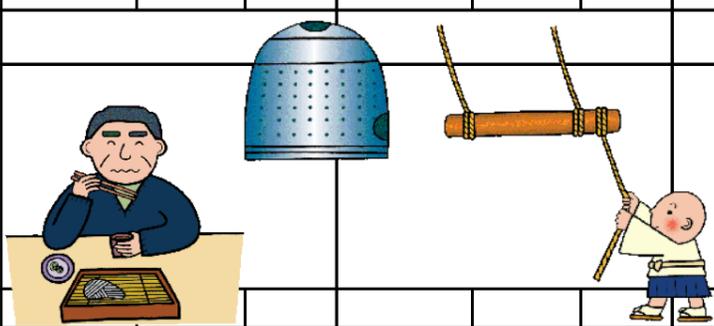


夕食献立表 令和6年12月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
豚肉からし醤油炒め じゃがいも山海煮付け 和え物 味噌汁	魚の照り焼き 大根旨煮 おひたし 味噌汁	/	わかめご飯 鶏肉の照り煮 かぼちゃの海老そばあん 梅肉和え 味噌汁	魚梅肉焼き 高野豆腐のそばろ煮 ごま和え 味噌汁	炒り鶏 厚焼き玉子 和風スパゲティ 味噌汁
589kcal 22.4g 3.3g	597kcal 23.7g 3.3g		601kcal 22.6g 3.2g	613kcal 29.7g 2.9g	606kcal 25.2g 3.0g
9	10	11	12	13	14
茄子の炒め物 豆腐のおかか炒め 甘酢和え 味噌汁	きのこご飯 魚西京漬け焼き ちくわと野菜の煮物 里芋のごま和え 味噌汁	/	魚マヨネーズソース焼き ひじきの煮物 ナムル 味噌汁	チキンカツ じゃこ煮 酢の物 味噌汁	魚の味噌煮 凍豆腐炒め 和え物 味噌汁
631kcal 21.0g 2.2g	600kcal 27.1g 3.3g		615kcal 22.6g 2.0g	606kcal 23.2g 2.2g	620kcal 24.1g 3.1g
16	17	18	19	20	21
豚しょうが焼き みたらし力ポチャ 磯辺和え 味噌汁	酢鶏 さつまいもレモン煮 和え物 味噌汁	/	魚バター焼き かぼちゃ小倉煮 和え物 味噌汁	千草焼き きんぴら 梅和え 味噌汁	シューマイ ごった煮 ナムル 味噌汁
23	24	25	26	27	28
魚照り焼き 肉じゃが からし和え 味噌汁	鶏天 豆腐のチャンプルー にんじんサラダ 味噌汁	/	白身魚の和風ムニエル ごまマヨ炒め マカロニ和え物 味噌汁	豆腐の豚肉炒め 含め煮 和え物 味噌汁	魚の煮付け 煮物 もやしソテー 味噌汁
599kcal 22.5g 2.8g	629kcal 25.4g 2.1g		608kcal 25.1g 3.0g	611kcal 25.3g 2.3g	633kcal 23.9g 2.6g
30	31				
お休み	お休み				
			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。