

夕食献立表 令和6年6月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
					1
					ピーマンと豚肉炒め 野菜あんかけ おひたし 味噌汁
					625kcal 20.7g 3.4g
3	4	5	6	7	8
魚塩焼き しぐれ煮 からし和え 味噌汁	鶏肉香味だれ さつまいもとツナの煮物 土佐和え 味噌汁		魚あかね焼き 大根ひき肉炒め 春雨酢の物 味噌汁	豚肉中華風うま煮 きのこパプリカのソテー マカロニ和え物 味噌汁	魚フライ 野菜ごった煮 ねぎの和え物 味噌汁
628kcal 21.9g 2.8g	613kcal 23.6g 3.1g		611kcal 28.2g 2.9g	649kcal 20.6g 2.6g	635kcal 24.8g 2.6g
10	11	12	13	14	15
鶏肉照り焼き 五色煮 おかか和え 味噌汁	魚バター焼き 煮物 酢の物 味噌汁		肉団子煮 ひじき豆腐 豚肉の梅和え 味噌汁	魚ピカタ味噌マヨネーズ 煮物 レモン和え 味噌汁	厚揚げ五目煮 ごぼうの炒め煮 みそ和え 味噌汁
606kcal 25.9g 2.8g	621kcal 27.9g 2.4g		598kcal 23.9g 2.7g	598kcal 24.4g 2.6g	606kcal 23.4g 3.1g
17	18	19	20	21	22
魚漬け焼き かぼちゃそぼろ煮 おひたし 味噌汁	松風焼き 五目煮付け キャベツの南蛮酢 味噌汁		麻婆春雨 鶏肉と茄子の煮物 からし和え 味噌汁	魚の辛味噌焼き ツナじゃが きんぴらサラダ 味噌汁	鶏肉の和風ピカタ 高野豆腐煮物 からし和え 味噌汁
608kcal 21.6g 2.9g	605kcal 21.2g 3.2g		643kcal 21.9g 3.3g	603kcal 21.8g 2.9g	600kcal 28.2g 2.9g
24	25	26	27	28	29
シューマイ かぼちゃの中華風煮 きつね和え 味噌汁	魚南蛮漬け焼き じゃがいも山海煮付け レモン和え 味噌汁		魚有馬煮 ビーフン炒め 海苔和え 味噌汁	鶏肉梅焼き 焼きちくわの甘辛煮 なます 味噌汁	鶏肉と野菜の味噌炒め さつまいもレーズン煮 おかか和え 味噌汁
630kcal 21.1g 2.5g	605kcal 25.2g 3.3g		602kcal 24.3g 2.8g	613kcal 27.6g 2.3g	636kcal 21.8g 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。

