

# 夕食献立表 令和6年9月

## デイホーム三宿

## 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
2			3			4			5			6			7		
肉団子甘酢あんかけ ひじき煮 和風もみサラダ 味噌汁			魚から揚げ きんぴら風煮 味噌浸し 味噌汁			/			豚肉のこってり炒め 炒り煮 和え物 味噌汁			魚のチーズ焼き ビーフン炒め おひたし 味噌汁			ひき肉回鍋肉 かぼちゃ小倉煮 おかか和え 味噌汁		
620kcal	21.5g	2.9g	643kcal	19.9g	3.3g				615kcal	21.3g	2.9g	622kcal	29.7g	2.6g	606kcal	23.4g	2.7g
9			10			11			12			13			14		
鶏唐揚げ 五目煮付け おひたし 味噌汁			魚マヨネーズ焼き 煮物 和え物 味噌汁			/			ハンバーグ じゃがいもごま煮 おかか和え 味噌汁			魚のレモン風味焼き 和風スパゲティ 和風もみサラダ 味噌汁			鶏肉ピカタ かぼちゃの肉じゃが風 酢の物 味噌汁		
629kcal	20.0g	2.8g	601kcal	25.3g	2.3g				648kcal	23.4g	2.7g	606kcal	25.8g	2.7g	596kcal	23.8g	2.7g
16			17			18			19			20			21		
あずきご飯 かき揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 ごま酢和え 味噌汁			魚の香味焼き 肉じゃが 和え物 味噌汁			/			きのこご飯 魚漬け焼き 千切り煮 からし酢 味噌汁			豚肉と茄子南蛮煮 がんもどき含め煮 からし和え 味噌汁			豆腐の衣焼き きんぴら おひたし 味噌汁		
610kcal	22.7g	2.5g	604kcal	22.0g	2.9g				625kcal	21.2g	3.0g	608kcal	22.2g	3.0g	610kcal	20.9g	2.2g
23			24			25			26			27			28		
魚照り焼き 白菜ひき肉煮 和え物 味噌汁			豚肉のマヨしょうが焼き 炒り豆腐 磯和え 味噌汁			/			魚天ぷら さつま揚げ煮物 マスタードサラダ 味噌汁			海老チリたまご 野菜の煮物 きゃべつのネギだれ 味噌汁			麻婆春雨 大豆とひじきの煮物 和え物 味噌汁		
602kcal	24.0g	3.3g	628kcal	29.7g	3.0g				626kcal	21.8g	2.8g	628kcal	24.9g	3.3g	617kcal	20.2g	3.0g
30																	
タンドリーチキン きのこパプリカのソテー かぼちゃサラダ 味噌汁																	
609kcal	21.3g	2.0g															
												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。