

夕食献立表 令和7年1月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		/	お休み	お休み	ひじきごはん 蒸し鶏 ちくわ天 おひたし 味噌汁
6	7	8	9	10	11
煮魚 そぼろ煮 おかか和え 味噌汁	豚肉中華風うま煮 じゃこ炒め マカロニ和え物 味噌汁	/	きのこごはん 魚の塩焼き ちくわの甘辛煮 おひたし 味噌汁	松風焼き ビーフン炒め じゃがいも和え物 味噌汁	けんちん煮 厚焼き玉子 切干大根の和え物 味噌汁
617kcal 26.2g 2.2g	595kcal 23.8g 3.4g			608kcal 23.0g 3.3g	627kcal 20.7g 2.9g
13	14	15	16	17	18
かき揚げ ひじきの煮物 なめたけ和え 味噌汁	わかめごはん 魚バター醤油焼き 野菜と鶏肉の煮物 レモン和え 味噌汁	/	豚肉しょうが焼き 白菜の煮物 おひたし 味噌汁	魚パン粉焼き 野菜きんぴら 酢の物 味噌汁	千草焼き ひじきの煮物 さといものごま和え 味噌汁
618kcal 21.7g 2.2g	602kcal 28.6g 2.8g			625kcal 27.0g 2.3g	638kcal 27.9g 3.0g
20	21	22	23	24	25
鶏唐揚げ さつま揚げ煮物 おかか和え 味噌汁	魚のパン粉焼き そぼろ煮 からし和え 味噌汁	/	魚の香味焼き 厚揚げの煮物 野菜のネギだれ 味噌汁	じゃがいも炒め物 白菜の信田煮 なます 味噌汁	さつまいもごはん 鶏肉ピカタ にんじんのツナ炒め 中華風和え物 味噌汁
616kcal 22.4g 3.0g	621kcal 22.7g 2.8g			632kcal 23.6g 2.8g	609kcal 20.0g 2.2g
27	28	29	30	31	
酢豚 大豆やわらか煮 ナムル 味噌汁	魚の甘酢味 かき揚げ おひたし 味噌汁	/	白身魚のフライ 高野豆腐のそぼろ煮 和え物 味噌汁	親子煮 きんぴら さといもサラダ風 味噌汁	
619kcal 22.8g 3.1g	612kcal 25.5g 2.1g			617kcal 27.6g 2.6g	615kcal 22.8g 2.2g
					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。