

夕食献立表 令和7年2月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
					1
					ひき肉と豆腐炒め マカロニ和え物 おひたし 味噌汁
					627kcal 25.6g 2.7g
3	4	5	6	7	8
白身魚の和風ムニエル しぐれ煮 さつま芋きんとん 味噌汁	鶏肉粕漬焼き きんぴら風煮 ポイル大根サラダ 味噌汁		八宝菜 玉子焼き 甘酢 味噌汁	豆腐の炒め物 かぼちゃの中華風煮 和え物 味噌汁	魚の照り焼き そばろ煮 からし和え 味噌汁
613kcal 21.8g 2.8g	615kcal 21.1g 2.9g		639kcal 29.7g 1.8g	620kcal 22.3g 2.3g	630kcal 26.7g 3.1g
10	11	12	13	14	15
かき揚げ ひじきの煮物 和え物 味噌汁	肉団子甘酢あんかけ 卵の花炒り おひたし 味噌汁		豚肉細切り炒め かぼちゃの海老そばろあん おひたし 味噌汁	魚つけ焼き 大根炒め煮 ナムル 味噌汁	酢鶏 大豆やわらか煮 さつま芋きんとん 味噌汁
605kcal 21.3g 2.3g	611kcal 20.8g 3.0g		606kcal 22.8g 2.5g	610kcal 21.6g 2.8g	624kcal 20.6g 2.7g
17	18	19	20	21	22
ハンバーグ マカロニ炒め おひたし 味噌汁	きのこご飯 魚西京漬け焼き 煮物 きつね和え 味噌汁		豚肉と野菜醤油炒め かぼちゃのゴマ煮 玉子焼き 味噌汁	シュウマイ きんぴら 白和え 味噌汁	魚の味噌煮 野菜炒め なます 味噌汁
635kcal 24.4g 3.3g	595kcal 25.1g 3.2g		609kcal 24.1g 2.1g	626kcal 22.7g 2.6g	611kcal 20.3g 2.8g
24	25	26	27	28	
はんぺんフライ 大根旨煮 じゃがいも和え物 味噌汁	厚揚げ甘辛炒め かぼちゃそばろ煮 磯辺和え 味噌汁		鶏肉パン粉焼き 春雨と玉子ソテー レモン和え 味噌汁	魚照り焼き 大根べっこう煮 和え物 味噌汁	
625kcal 20.3g 3.0g	598kcal 21.5g 2.9g		603kcal 24.4g 2.2g	604kcal 25.1g 3.2g	
					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。