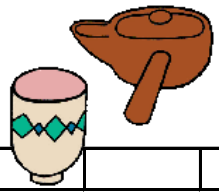


夕食献立表 令和7年5月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									魚の洋風味噌煮 大根と春雨のピリ辛炒め ごま和え 味噌汁			鶏肉のピカタ さつま芋とツナの煮物 酢の物 味噌汁			魚のマヨネーズ焼き きんぴら きつね和え 味噌汁		
									596kcal	23.7g	3.0g	626kcal	31.2g	2.7g	620kcal	20.5g	2.5g
5			6			7			8			9			10		
魚甘酢煮 ポーク入り卵の花炒り さつま芋きんとん 味噌汁			魚塩焼き ひじき五目煮 大根ツナ和え 味噌汁						かき揚げ 高野豆腐含め煮 なます 味噌汁			鶏肉パン粉焼き 大根と豚肉炒め おひたし 味噌汁			魚バター焼き 煮物 からし和え 味噌汁		
621kcal	20.2g	2.6g	606kcal	20.1g	2.4g				626kcal	24.6g	2.4g	628kcal	27.2g	2.9g	607kcal	25.7g	2.5g
12			13			14			15			16			17		
麻婆豆腐 煮豆 和え物 味噌汁			魚の照り焼き 煮物 しょうゆ和え 味噌汁						豚肉細切り炒め そぼろ煮 マリネ 味噌汁			ひき肉回鍋肉 だし巻き玉子 ナムル 味噌汁			鶏肉の照り焼き けんちん炒め マスタード和え 味噌汁		
600kcal	24.9g	2.9g	600kcal	26.4g	3.0g				602kcal	22.0g	2.7g	607kcal	24.0g	2.6g	593kcal	27.5g	2.5g
19			20			21			22			23			24		
白身魚ソテー そぼろ煮 和え物 味噌汁			酢豚 大根千切り炒め おひたし 味噌汁						鶏唐揚げ 玉ねぎデミグラス煮 にんじんサラダ 味噌汁			魚つけ焼き ちくわと野菜の煮物 里芋サラダ風 味噌汁			春の香りご飯 五目玉子焼き ごま味噌煮 酢の物 味噌汁		
609kcal	25.4g	2.5g	619kcal	22.0g	3.1g				628kcal	22.3g	2.3g	596kcal	26.6g	2.4g	597kcal	23.5g	2.9g
26			27			28			29			30			31		
魚のレモン風味焼き 炒り煮 ねぎの和え物 味噌汁			鶏肉と茄子煮物 じゃこ炒め じゃがいもの和え物 味噌汁						魚有馬煮 厚揚げ甘辛炒め からし醤油和え 味噌汁			豚肉のごま風味焼き かぼちゃの海老そぼろあん 磯和え 味噌汁			海老チリ 春雨と玉子ソテー ナムル 味噌汁		
599kcal	24.2g	3.0g	597kcal	21.9g	3.3g				602kcal	26.8g	2.8g	593kcal	26.2g	3.2g	615kcal	27.2g	2.7g
												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。