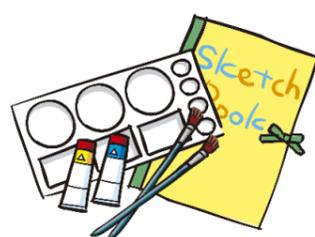


夕食献立表 令和6年10月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 魚の味噌煮 茄子の炒め物 ナムル | シュウマイ ごった煮 中華風和え物 | 魚衣揚げ そばろ煮 なめたけ和え | ミートローフ マカロニ炒め 和風もみサラダ | 鶏肉のハニーマスタード焼き 大根と春雨のピリ辛炒め 和え物 |
| | 612kcal 20.4g 2.9g | 644kcal 24.2g 2.0g | 602kcal 22.0g 2.8g | 639kcal 22.0g 2.8g | 592kcal 23.5g 2.0g |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 魚パン粉焼き 青菜とさつま揚げ煮物 おかか和え | 豆腐の豚肉炒め きのこの味噌煮 和え物 | 魚のマスタードマヨ焼き 厚揚げの煮物 キャベツの南蛮酢 | 鶏照り焼き さつまいもとツナの煮物 和風サラダ | 炊き込みごはん 大根と豚肉炒め 煮豆 おひたし | 魚漬け焼き ビーフン炒め 梅肉和え |
| 625kcal 28.5g 3.1g | 615kcal 24.3g 3.3g | 604kcal 25.5g 2.4g | 603kcal 23.8g 3.0g | 660kcal 20.1g 2.3g | 622kcal 21.4g 2.8g |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 鶏しそ味噌焼き 大根ひき肉炒め マカロニ和え物 | 魚塩焼き じゃがいもの煮物 からし和え | 鶏つくね 煮物 ポイル大根サラダ | 鶏唐揚げ 五目煮 おひたし | ひじきごはん 魚照り焼き 茄子そばろ煮 里芋のごま和え | ひき肉回鍋肉 さつまいもとツナの煮物 酢の物 |
| 614kcal 27.9g 2.8g | 601kcal 20.3g 2.2g | 616kcal 27.4g 2.3g | 627kcal 21.1g 2.5g | 589kcal 25.5g 2.8g | 633kcal 20.1g 2.7g |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 魚味噌焼き きんぴら 酢みそ和え | 豚肉のごま風味焼き じゃがいも山海煮付け おひたし | 魚の中華風天ぷら がんもどき含め煮 梅和え | 干草焼き じゃこピーマン はちみつレモンかぼちゃ | 酢豚 千切大根の炒め煮 ナムル | 魚の香味焼き 凍豆腐の含め煮 からし和え |
| 591kcal 24.3g 3.2g | 609kcal 21.9g 3.3g | 610kcal 25.7g 2.3g | 606kcal 22.5g 2.5g | 649kcal 22.5g 3.0g | 604kcal 21.8g 3.3g |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 天ぷら 大豆とひじきの煮物 なます | 魚塩焼き 里芋そばろ煮 おひたし | 肉じゃが 野菜の炒め物 和え物 | 魚のムニエル けんちん炒め きつね和え | | |
| 642kcal 21.9g 3.2g | 629kcal 25.0g 2.9g | 599kcal 27.4g 3.2g | 594kcal 25.3g 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。