

夕食献立表 令和6年11月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月	火	水	木	金	土
				1	2
				豚ひき肉つめピーマン スパゲティナポリタン しらす和え	魚ピカタみそマヨネーズ かぼちゃそぼろ煮 おひたし
				601kcal 21.4g 2.4g	601kcal 24.6g 3.1g
4	5	6	7	8	9
豚肉の辛みそ炒め ひじきの煮物 おひたし	松風焼き 高野豆腐含め煮 大根ツナ和え	魚の香味焼き 五色煮 おひたし	麻婆茄子 玉子焼き ネギだれの和え物	魚の唐揚げ 大根と春雨のピリ辛炒め ごま和え	厚揚げのイタリアン 野菜の炒め物 和え物
588kcal 22.5g 3.0g	595kcal 24.7g 2.7g	596kcal 21.2g 3.2g	638kcal 20.6g 3.2g	621kcal 24.9g 2.7g	621kcal 24.2g 2.9g
11	12	13	14	15	16
魚の漬け焼き 厚揚げの煮物 きつね和え	はんぺんはさみ焼き 里芋そぼろ煮 キャベツ和風もみサラダ	豚肉きのこの甘酢炒め ひじき豆腐 なます	魚の味噌煮 にんじんのツナ炒め レモン和え	ハンバーグ 切干大根の炒め煮 おかか和え	きのこごはん 鶏肉つけ焼き さつまいもレモン煮 ごま和え
617kcal 25.3g 2.6g	624kcal 23.3g 3.3g	638kcal 21.6g 2.9g	614kcal 20.3g 2.7g	636kcal 22.9g 2.7g	611kcal 24.5g 2.9g
18	19	20	21	22	23
煮魚 炒り豆腐 和え物	鶏肉ピカタ 茄子と厚揚げ味噌炒め ごま和え	魚フライ 大根べっこう煮 からし和え	魚の甘辛照り焼き そぼろ煮 さつまいもきんとん	肉団子甘酢あんかけ きんぴら 磯辺和え	豚肉細切り炒め かぼちゃの海老そぼろあん 和え物
598kcal 28.2g 2.8g	613kcal 24.3g 2.6g	630kcal 24.3g 2.4g	611kcal 23.8g 2.7g	620kcal 20.6g 2.9g	604kcal 20.7g 2.8g
25	26	27	28	29	30
じゃがいもの炒め物 しぐれ煮 和え物	魚フライ マカロニ炒め ごま和え	八宝菜 煮豆 春雨酢の物	あずきごはん 魚辛味焼き 煮物 中華和え	もやし肉炒め 大根旨煮 おひたし	魚つけ焼き ポーク入り卵の花炒り なます
624kcal 20.0g 2.9g	599kcal 20.1g 2.6g	644kcal 28.1g 2.2g	616kcal 26.9g 3.2g	643kcal 21.6g 3.3g	643kcal 20.2g 2.1g
				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。

