

夕食献立表 令和6年6月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
															1		
															ピーマンと豚肉炒め 野菜あんかけ おひたし		
															625kcal 20.7g 3.4g		
3			4			5			6			7			8		
魚塩焼き しぐれ煮 からし和え			鶏肉香味だれ さつまいもとツナの煮物 土佐和え			豆腐のかば焼き さつま揚げ煮物 おひたし			魚あかね焼き 大根ひき肉炒め 春雨酢の物			豚肉中華風うま煮 きのこパプリカのソテー マカロニ和え物			魚フライ 野菜ごった煮 ねぎの和え物		
628kcal 21.9g 2.8g			613kcal 23.6g 3.1g			597kcal 23.4g 3.3g			611kcal 28.2g 2.9g			649kcal 20.6g 2.6g			635kcal 24.8g 2.6g		
10			11			12			13			14			15		
鶏肉照り焼き 五色煮 おかか和え			魚バター焼き 煮物 酢の物			豚肉しょうが醤油炒め 大豆やわらか煮 ナムル			肉団子煮 ひじき豆腐 豚肉の梅和え			魚ピカタ味噌マヨネーズ 煮物 レモン和え			厚揚げ五目煮 ごぼうの炒め煮 みそ和え		
606kcal 25.9g 2.8g			621kcal 27.9g 2.4g			606kcal 21.0g 2.9g			598kcal 23.9g 2.7g			598kcal 24.4g 2.6g			606kcal 23.4g 3.1g		
17			18			19			20			21			22		
魚漬け焼き かぼちゃそぼろ煮 おひたし			松風焼き 五目煮付け キャベツの南蛮酢			海老フライ 野菜ソテー おかか和え			麻婆春雨 鶏肉と茄子の煮物 からし和え			魚の辛味噌焼き ツナじゃが きんぴらサラダ			鶏肉の和風ピカタ 高野豆腐煮物 からし和え		
608kcal 21.6g 2.9g			605kcal 21.2g 3.2g			603kcal 21.8g 1.2g			643kcal 21.9g 3.3g			603kcal 21.8g 2.9g			600kcal 28.2g 2.9g		
24			25			26			27			28			29		
シューマイ かぼちゃの中華風煮 きつね和え			魚南蛮漬け焼き じゃがいも山海煮付け レモン和え			豚肉野菜巻き けんちん煮 酢の物			魚有馬煮 ビーフン炒め 海苔和え			鶏肉梅焼き 焼きちくわの甘辛煮 なます			鶏肉と野菜の味噌炒め さつまいもレーズン煮 おかか和え		
630kcal 21.1g 2.5g			605kcal 25.2g 3.3g			609kcal 27.1g 2.8g			602kcal 24.3g 2.8g			613kcal 27.6g 2.3g			636kcal 21.8g 3.0g		
															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。