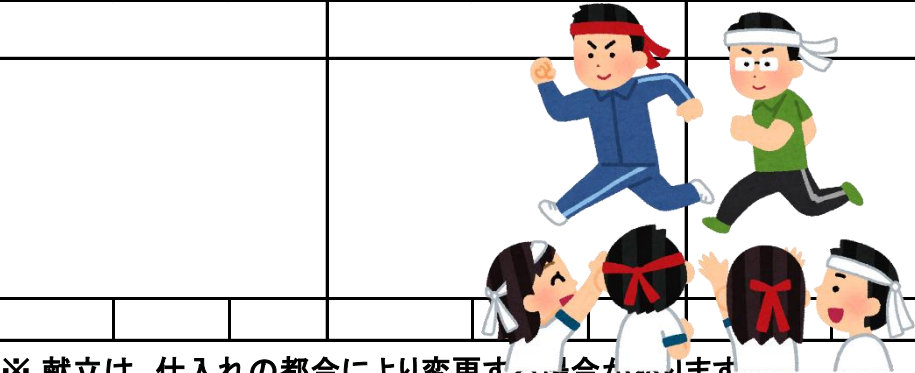


夕食献立表 令和7年10月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
						1			2			3			4		
									かぼちゃご飯 魚漬け焼き 煮物 磯和え 味噌汁			中華煮 ひじき五目煮 ごま和え 味噌汁			白身魚の和風ムニエル 切干大根とベーコンの煮物 海藻サラダ 味噌汁		
6			7			8			9			10			11		
魚西京漬け焼き 茄子そぼろ煮 さといものごま和え 味噌汁			スパニッシュオムレツ 人参のツナ炒め 和風スパゲティ 味噌汁						肉じゃが 卵の花炒り 和え物 味噌汁			シュウマイ 大根と豚肉炒め 和え物 味噌汁			鶏肉の山椒焼き じゃがいもごま煮 酢の物 味噌汁		
610kcal	26.3g	2.8g	618kcal	21.5g	2.8g				634kcal	20.4g	3.1g	608kcal	21.0g	2.8g	608kcal	20.5g	2.8g
13			14			15			16			17			18		
魚のごま焼き カボチャの肉じゃが風 からし和え 味噌汁			酢豚 茄子の煮浸し ナムル 味噌汁						タンドリーチキン ごった煮 梅和え 味噌汁			かき揚げ 凍り豆腐の含め煮 きつね和え 味噌汁			麻婆豆腐 しぐれ煮 酢の物 味噌汁		
609kcal	25.2g	2.8g	609kcal	20.2g	3.0g				592kcal	23.1g	2.3g	604kcal	22.4g	2.3g	629kcal	23.1g	2.9g
20			21			22			23			24			25		
松風焼き 厚揚げともやし炒め おひたし 味噌汁			魚マヨネーズ焼き さつま揚げの煮物 ごま和え 味噌汁						豚肉の甘辛焼き じゃがいも山海煮付け ナムル 味噌汁			魚の照り焼き かき揚げ 酢みそ和え 味噌汁			八宝菜 きんぴら 和え物 味噌汁		
612kcal	29.7g	3.2g	604kcal	28.8g	3.3g				610kcal	24.9g	3.2g	603kcal	21.6g	2.9g	601kcal	27.1g	3.1g
27			28			29			30			31					
厚揚げニンニクしょう油 ひじき煮物 和え物 味噌汁			魚フライ じゃがいも味噌炒め おひたし 味噌汁						かやくご飯 鶏肉吉野焼き 大根の炒め煮 レモン和え 味噌汁			魚のレモン味噌焼き 煮物 からし和え 味噌汁					
608kcal	24.2g	2.9g	600kcal	21.8g	2.5g				602kcal	24.6g	3.2g	624kcal	28.8g	3.2g			
												日にち					
												今日の献立					
												カロリー			たんぱく質		



※ 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。