

夕食献立表 令和8年1月

デイホーム三宿

5431-3520

月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									お休み			お休み			お休み		
5			6			7			8			9			10		
魚フライ スパゲティナポリタン 里芋海苔まぶし 味噌汁			鶏肉の漬け焼き にんじんのツナ炒め ごま和え 味噌汁						鶏つくね かぼちゃ小倉煮 ナムル 味噌汁			麻婆豆腐 厚焼き玉子 からし和え 味噌汁			しょうがご飯 魚漬け焼き きのこバター炒め おひたし 味噌汁		
616kcal	20.1g	2.5g	594kcal	22.4g	2.9g				606kcal	27.1g	2.0g	598kcal	26.5g	2.9g	619kcal	21.6g	3.0g
12			13			14			15			16			17		
ハンバーグ 和風スパゲティ 里芋の白煮 味噌汁			豚肉の辛味噌炒め 野菜の信田煮 おひたし 味噌汁						ひじきご飯 鶏照り焼き みたらしかぼちゃ しらす和え 味噌汁			魚漬け焼き しぐれ煮 ごま和え 味噌汁			豚肉のピカタ けんちん炒め 梅肉和え 味噌汁		
622kcal	22.8g	2.7g	612kcal	22.7g	2.8g				629kcal	25.7g	3.0g	609kcal	24.0g	2.9g	611kcal	24.8g	2.3g
19			20			21			22			23			24		
かぼちゃご飯 魚黄身焼き 大根と豚肉炒め なめたけ和え 味噌汁			豆腐の炒め物 里芋の旨煮 土佐和え 味噌汁						魚の味噌マヨ焼き 高野豆腐のそぼろ煮 きつね和え 味噌汁			豚肉炒め物 煮物 ゆかり和え 味噌汁			魚塩焼き さつま揚げの煮物 なます 味噌汁		
601kcal	22.2g	2.4g	612kcal	22.8g	2.9g				600kcal	27.6g	2.9g	596kcal	22.3g	3.0g	628kcal	20.7g	2.5g
26			27			28			29			30			31		
茄子の炒め物 野菜の吉野煮 和え物 味噌汁			炊き込みご飯 魚の塩焼き じゃがいも山海煮付け ごま和え 味噌汁						魚パン粉焼き 野菜ひき肉煮 切干大根の和え物 味噌汁			鶏肉マヨネーズ焼き 大根と春雨のピリ辛炒め レモン和え 味噌汁			魚の辛味噌焼き さつまいもとツナの煮物 和風もみサラダ 味噌汁		
634kcal	20.1g	2.3g	591kcal	28.8g	3.2g				620kcal	21.0g	2.2g	622kcal	23.5g	1.7g	602kcal	22.7g	2.8g
												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。