

夕食献立表 令和8年3月

デイホーム三宿

5431-3520

月			火			水			木			金			土		
2			3			4			5			6			7		
麻婆豆腐 煮物 梅和え 味噌汁			魚のマスタードかつ 野菜土佐煮 甘酢和え 味噌汁			/			豚肉の辛味噌炒め さつまいもレモン煮 ごま和え 味噌汁			魚ムニエル 切干大根の炒め煮 ごま味噌和え 味噌汁			鶏肉ピカタ 茄子そぼろ煮 なます 味噌汁		
601kcal	22.5g	3.3g	634kcal	23.8g	2.7g				623kcal	22.9g	2.8g	608kcal	23.9g	2.8g	624kcal	24.3g	2.2g
9			10			11			12			13			14		
ミモザごはん 魚の味噌煮 炊き合わせ ごま醤油かけ 味噌汁			あずきごはん けんちん煮 野菜炒め物 切干大根の酢の物 味噌汁			/			鶏唐揚げ 大根旨煮 からし和え 味噌汁			ひじきごはん 魚黄身焼き 炒り豆腐 ポテトサラダ 味噌汁			じゃがいもコチジャン炒め じゃこ煮 酢の物 味噌汁		
646kcal	22.7g	3.1g	636kcal	26.9g	3.1g				604kcal	24.9g	2.9g	621kcal	29.5g	2.0g	617kcal	20.0g	2.6g
16			17			18			19			20			21		
かき揚げ 野菜の吉野煮 ごま和え 味噌汁			春の香りごはん 豚しょうが焼き 五目煮豆 おひたし 味噌汁			/			はんぺんはさみ焼き かぼちゃそぼろ煮 酢の物 味噌汁			豚肉と生揚げの煮物 大豆やわらか煮 おかか和え 味噌汁			魚塩焼き 茄子の炒め物 和え物 味噌汁		
610kcal	20.4g	2.8g	608kcal	26.2g	3.3g				623kcal	22.3g	3.3g	600kcal	21.9g	2.9g	631kcal	21.4g	2.1g
23			24			25			26			27			28		
シュウマイ きんぴら 和え物 味噌汁			鶏肉ごまだれ焼き じゃがいも山海煮付け 和風もみサラダ 味噌汁			/			豚肉細切り炒め 野菜の旨煮 ごま和え 味噌汁			魚漬け焼き 大根べっこう煮 梅和え 味噌汁			きのこごはん 鶏肉ケチャップ煮 野菜青のり炒め みたらしかぼちゃ 味噌汁		
617kcal	21.7g	2.8g	608kcal	26.3g	3.3g				617kcal	20.1g	2.9g	608kcal	21.1g	2.7g	613kcal	25.0g	3.3g
30			31														
厚揚げ鶏ひき肉の煮物 じゃこ炒め ナムル 味噌汁			たけのこごはん 鶏肉のピカタ 大豆とひじきの煮物 磯和え 味噌汁														
618kcal	23.5g	3.0g	607kcal	36.9g	3.3g												
												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。