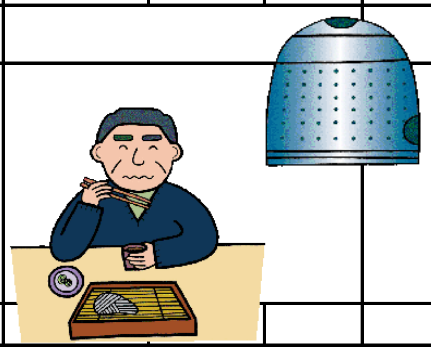
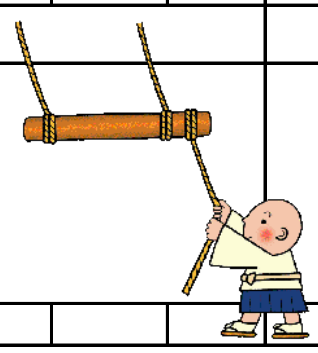
夕食献立表　令和６年１２月

小規模多機能ホーム三宿　5787-8753

月			火			水			木			金			土		
2			3			4			5			6			7		
豚肉からし醤油炒め じゃがいも山海煮付け 和え物			魚の照り焼き 大根旨煮 おひたし			擬製豆腐 きんぴら 和え物			わかめご飯 鶏肉の照り煮 ｶﾎﾞﾁｬの海老そぼろあん 梅肉和え			魚梅肉焼き 高野豆腐のそぼろ煮 ごま和え			炒り鶏 厚焼き玉子 和風スパゲティ		
589kcal	22.4g	3.3g	597kcal	23.7g	3.3g	611kcal	23.0g	3.0g	601kcal	22.6g	3.2g	613kcal	29.7g	2.9g	606kcal	25.2g	3.0g
9			10			11			12			13			14		
茄子の炒め物 豆腐のおかか炒め 甘酢和え			きのこご飯 魚西京漬け焼き ちくわと野菜の煮物 里芋のごま和え			ハンバーグ スパゲティナポリタン ごま和え			魚マヨネーズソース焼き ひじきの煮物 ナムル			チキンカツ じゃこ煮 酢の物			魚の味噌煮 凍豆腐炒め 和え物		
631kcal	21.0g	2.2g	600kcal	27.1g	3.3g	613kcal	22.9g	3.0g	615kcal	22.6g	2.0g	606kcal	23.2g	2.2g	620kcal	24.1g	3.1g
16			17			18			19			20			21		
豚しょうが焼き みたらしカボチャ 磯辺和え			酢鶏 さつまいもレモン煮 和え物			天ぷら ひじきの煮物 なます			魚バター焼き かぼちゃ小倉煮 和え物			千草焼き きんぴら 梅和え			シュウマイ ごった煮 ナムル		
617kcal	23.5g	2.2g	636kcal	20.5g	2.6g	623kcal	22.1g	3.3g	606kcal	24.2g	1.9g	607kcal	27.6g	2.4g	643kcal	21.9g	2.3g
23			24			25			26			27			28		
魚照り焼き 肉じゃが からし和え			鶏天 豆腐のチャンプルー にんじんサラダ			ミートローフ 南部風炒り煮 甘酢			白身魚の和風ムニエル ごまマヨ炒め マカロニ和え物			豆腐の豚肉炒め 含め煮 和え物			魚の煮付け 煮物 もやしソテー		
599kcal	22.5g	2.8g	629kcal	25.4g	2.1g	628kcal	24.2g	2.8g	608kcal	25.1g	3.0g	611kcal	25.3g	2.3g	633kcal	23.9g	2.6g
30			31														
お楽しみメニュー			お楽しみメニュー														
												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。