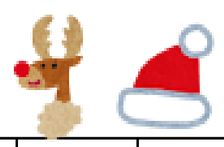
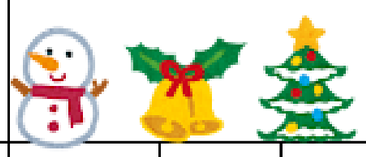
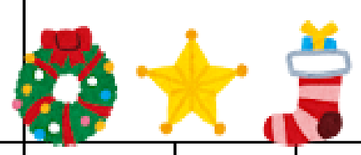
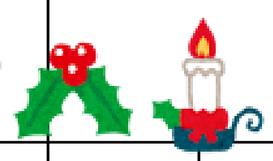
昼食献立表　令和６年１２月　　小規模多機能ホーム三宿5787-8753

月	火	水	木	金	土
混ぜご飯 魚もみじ焼き 里芋の煮物 豚肉の梅和え 味噌汁	しらすご飯 筑前煮 だし巻き玉子 レモン和え 味噌汁	鶏唐揚げ きのこの当座煮 白和え 味噌汁	魚の煮付け 玉子と豆腐の炒め物 おかか和え 味噌汁	豚肉中華風うま煮 じゃがいもミルク煮 おひたし 味噌汁	じゃがいもの炒め物 しぐれ煮 和え物 さつま汁
607kcal　26.1g　2.8g	593kcal　28.5g　3.0g	633kcal　27.9g　2.2g	605kcal　23.8g　2.9g	636kcal　21.0g　2.5g	599kcal　25.9g　2.9g
9	***10***	***11***	***12***	***13***	***14***
クリームシチュー きのことパプリカのソテー わかめサラダ 味噌汁	カレーピラフ 豚肉トマト煮 スープ ジュース	茶めし おでん 煮豆 マヨ和え 味噌汁	かき揚げ 白菜ひき肉煮 さつまいものおろし和え 味噌汁	鶏つくね 茄子の炒め物 大根とツナのサラダ 味噌汁	炊き込みご飯 ツナ玉子焼き 切干大根の炒め煮 ナムル 味噌汁
607kcal　22.2g　2.1g	606kcal　22.5g　0.9g	613kcal　27.2g　3.1g	614kcal　20.9g　2.2g	613kcal　26.5g　2.0g	611kcal　21.9g　2.5g
16	***17***	***18***	***19***	***20***	***21***
鶏の治部煮 卯の花炒り 焼き茄子 味噌汁	ハヤシライス チキンサラダ スープ くだもの	麻婆茄子 さつまいもとツナの煮物 中華和え 味噌汁	スパゲティナポリタン ミートローフ コンソメスープ ジュース	魚パン粉焼き 大根の炒め煮 じゃがいもサラダ 味噌汁	豚肉きのこの甘酢炒め かぼちゃの炒り煮 和え物 けんちん汁
595kcal　24.5g　2.9g	638kcal　21.9g　2.7g	623kcal　20.3g　3.0g	615kcal　20.6g　2.3g	623kcal　26.3g　2.8g	628kcal　22.0g　2.3g
23	***24***	***25***	***26***	***27***	***28***
混ぜ寿司 鶏の照り煮 味噌汁 くだもの	ひき肉回鍋肉 高野豆腐の含め煮 なます 味噌汁	魚のクリーム煮 じゃがいもの梅炒め わかめサラダ 味噌汁	はんぺんフライ なべしぎ ごま和え 豚汁	肉炒めどんぶり 煮奴の玉子とじ 味噌汁 ジュース	鶏肉と野菜の中華風みそ炒め そぼろ煮 マヨサラダ 味噌汁
624kcal　23.8g　3.2g	626kcal　27.2g　2.8g	617kcal　23.4g　2.6g	619kcal　21.1g　3.2g	610kcal　24.6g　2.7g	630kcal　21.0g　2.7g
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150g（3単位）を含みます。
※ おやつは、含みません。