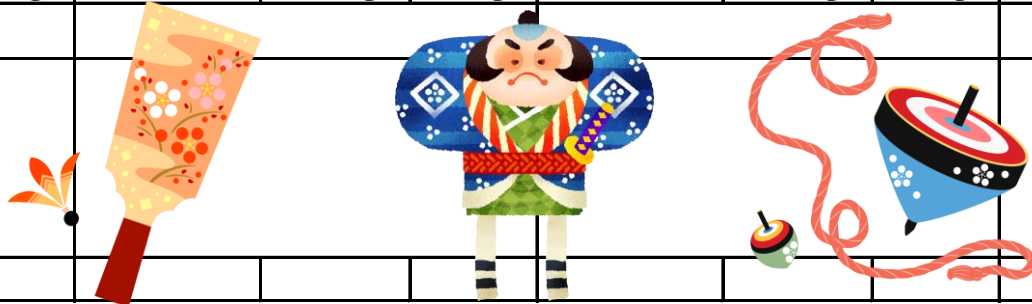


昼食献立表 令和7年1月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土					
						1			2			3			4					
						お楽しみメニュー			お楽しみメニュー			お楽しみメニュー			魚の塩焼き 煮物 ごま和え 味噌汁					
															628kcal 28.1g 1.8g					
6			7			8			9			10			11					
かき揚げ 野菜の煮物 煮浸し 味噌汁			七草粥風 魚酒粕煮 野菜の炒め煮 マヨ和え 味噌汁			玉子野菜あんかけ がんもの煮物 なます 味噌汁			中華丼 煮豆 豆腐汁 ジュース			白身魚ホワイトソース 高野豆腐の五目煮 かぼちゃサラダ 味噌汁			鶏肉のみぞれソース ひじきの煮物 きつね和え 味噌汁					
642kcal 21.5g 2.8g			603kcal 28.9g 2.8g			605kcal 21.7g 2.9g			624kcal 20.3g 1.7g			599kcal 26.5g 2.2g			616kcal 24.7g 2.3g					
13			14			15			16			17			18					
茶飯 味噌おでん 大豆やわらか煮 酢の物 味噌汁			柳川風煮 白和え 焼き茄子 味噌汁			ソース焼きそば さつま芋きんとん きのこ汁 ジュース			魚照り焼き ごった煮 野菜のネギだれ 味噌汁			そばろ寿司 厚揚げ甘辛炒め すまし汁 乳酸菌飲料			クリームシチュー 野菜ソテー 大根とツナのサラダ 味噌汁					
606kcal 27.2g 2.8g			598kcal 21.9g 2.8g			609kcal 21.6g 2.6g			629kcal 20.8g 3.0g			609kcal 26.4g 1.8g			629kcal 21.7g 1.8g					
20			21			22			23			24			25					
里芋ごはん 魚の甘辛照り焼き 豚肉入りきんぴら ナムル 味噌汁			じゃがいもコチジャン炒め 煮奴の玉子とじ 和え物 味噌汁			チキンチャップ じゃこ炒め さつまいもマヨサラダ 味噌汁			豚たまのどんぶり 五色煮 味噌汁 ジュース			揚げ豆腐甘酢あんかけ さといも海苔まぶし おひたし 味噌汁			魚西京漬け焼き いとこ煮 マヨネーズ和え 豚汁					
605kcal 24.9g 2.8g			598kcal 23.9g 2.8g			615kcal 21.5g 2.4g			633kcal 24.4g 2.8g			620kcal 22.1g 3.0g			607kcal 23.8g 2.5g					
27			28			29			30			31								
海老ピラフ 鶏肉ワイン蒸し ニンジンごまマヨ和え 味噌汁			豆腐と魚の蒸し物 肉じゃが マスタードサラダ 味噌汁			麻婆茄子 玉子焼き はちみつレモンかぼちゃ さつま汁			カレー 大豆サラダ スープ ジュース			ひじきごはん 魚南蛮漬け焼き ごまマヨ炒め ナムル 味噌汁								
599kcal 24.9g 1.7g			626kcal 21.8g 2.5g			601kcal 21.4g 2.7g			630kcal 20.2g 3.1g			612kcal 28.0g 2.9g								
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。