

# 夕食献立表 令和7年2月

## 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
															1		
															ひき肉と豆腐炒め マカロニ和え物 おひたし		
															627kcal   25.6g   2.7g		
3			4			5			6			7			8		
白身魚の和風ムニエル しぐれ煮 さつま芋きんとん			鶏肉粕漬焼き きんぴら風煮 ポイル大根サラダ			きのこご飯 魚塩焼き ごった煮 おかか和え			八宝菜 玉子焼き 甘酢			豆腐の炒め物 かぼちゃの中華風煮 和え物			魚の照り焼き そばろ煮 からし和え		
613kcal   21.8g   2.8g			615kcal   21.1g   2.9g			627kcal   21.6g   3.0g			639kcal   29.7g   1.8g			620kcal   22.3g   2.3g			630kcal   26.7g   3.1g		
10			11			12			13			14			15		
かき揚げ ひじきの煮物 和え物			肉団子甘酢あんかけ 卵の花炒り おひたし			魚のきのこマヨネーズ焼き 高野豆腐煮物 酢の物			豚肉細切り炒め かぼちゃの海老そばろあん おひたし			魚つけ焼き 大根炒め煮 ナムル			酢鶏 大豆やわらか煮 さつま芋きんとん		
605kcal   21.3g   2.3g			611kcal   20.8g   3.0g			601kcal   27.1g   2.8g			606kcal   22.8g   2.5g			610kcal   21.6g   2.8g			624kcal   20.6g   2.7g		
17			18			19			20			21			22		
ハンバーグ マカロニ炒め おひたし			きのこご飯 魚西京漬焼き 煮物 きつね和え			海老チリ きんぴら ナムル			豚肉と野菜醤油炒め かぼちゃのゴマ煮 玉子焼き			シュウマイ きんぴら 白和え			魚の味噌煮 野菜炒め なます		
635kcal   24.4g   3.3g			595kcal   25.1g   3.2g			596kcal   27.1g   1.9g			609kcal   24.1g   2.1g			626kcal   22.7g   2.6g			611kcal   20.3g   2.8g		
24			25			26			27			28					
はんぺんフライ 大根旨煮 じゃがいも和え物			厚揚げ甘辛炒め かぼちゃそばろ煮 磯辺和え			魚ムニエル ひじきの煮物 ごま和え			鶏肉パン粉焼き 春雨と玉子ソテー レモン和え			魚照り焼き 大根べっこう煮 和え物					
625kcal   20.3g   3.0g			598kcal   21.5g   2.9g			603kcal   23.3g   2.7g			603kcal   24.4g   2.2g			604kcal   25.1g   3.2g					
															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。