

夕食献立表 令和7年5月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									魚の洋風味噌煮 大根と春雨のピリ辛炒め ごま和え			鶏肉のピカタ さつま芋とツナの煮物 酢の物			魚のマヨネーズ焼き きんぴら きつね和え		
									596kcal 23.7g 3.0g			626kcal 31.2g 2.7g			620kcal 20.5g 2.5g		
5			6			7			8			9			10		
魚甘酢煮 ポーク入り卵の花炒り さつま芋きんとん			魚塩焼き ひじき五目煮 大根ツナ和え			豚ひき肉詰めピーマン スパゲティナポリタン キャベツと豚肉茹で和え			かき揚げ 高野豆腐含め煮 なます			鶏肉パン粉焼き 大根と豚肉炒め おひたし			魚バター焼き 煮物 からし和え		
621kcal 20.2g 2.6g			606kcal 20.1g 2.4g			606kcal 22.3g 2.5g			626kcal 24.6g 2.4g			628kcal 27.2g 2.9g			607kcal 25.7g 2.5g		
12			13			14			15			16			17		
麻婆豆腐 煮豆 和え物			魚の照り焼き 煮物 しょうゆ和え			ハンバーグ 茄子の煮浸し マカロニ和え物			豚肉細切り炒め そばろ煮 マリネ			ひき肉回鍋肉 だし巻き玉子 ナムル			鶏肉の照り焼き けんちん炒め マスタード和え		
600kcal 24.9g 2.9g			600kcal 26.4g 3.0g			629kcal 23.7g 3.2g			602kcal 22.0g 2.7g			607kcal 24.0g 2.6g			593kcal 27.5g 2.5g		
19			20			21			22			23			24		
白身魚ソテー そばろ煮 和え物			酢豚 大根千切り炒め おひたし			魚漬け焼き かぼちゃの肉じゃが風 磯辺和え			鶏唐揚げ 玉ねぎデミグラス煮 にんじんサラダ			魚つけ焼き ちくわと野菜の煮物 里芋サラダ風			春の香りご飯 五目玉子焼き ごま味噌煮 酢の物		
609kcal 25.4g 2.5g			619kcal 22.0g 3.1g			643kcal 21.1g 2.8g			628kcal 22.3g 2.3g			596kcal 26.6g 2.4g			597kcal 23.5g 2.9g		
26			27			28			29			30			31		
魚のレモン風味焼き 炒り煮 ねぎの和え物			鶏肉と茄子煮物 じゃこ炒め じゃがいもの和え物			松風焼き 野菜の煮物 なます			魚有馬煮 厚揚げ甘辛炒め からし醤油和え			豚肉のごま風味焼き かぼちゃの海老そばろあん 磯和え			海老チリ 春雨と玉子ソテー ナムル		
599kcal 24.2g 3.0g			597kcal 21.9g 3.3g			623kcal 21.3g 3.3g			602kcal 26.8g 2.8g			593kcal 26.2g 3.2g			615kcal 27.2g 2.7g		
												<p style="text-align: center;">日にち</p> <p style="text-align: center;">今日の献立</p>					
									カロリー						たんぱく質		

※ 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。