

夕食献立表 令和7年12月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
梅干しご飯 筑前煮 きんぴら レモン和え 味噌汁	魚の照り焼き ごった煮 和え物 味噌汁		きのこご飯 魚バター焼き そばろ煮 からし和え 味噌汁	豆腐のかぼ焼き 和風スパゲティ 大根ツナ和え 味噌汁	松風焼き かぼちゃの肉じゃが風 和え物 味噌汁
615kcal 21.8g 3.2g	611kcal 24.6g 3.3g		621kcal 28.3g 2.8g	593kcal 22.9g 2.9g	608kcal 21.2g 2.8g
8	9	10	11	12	13
チキンカツ 切干大根の炒め煮 和え物 味噌汁	魚のみそ粕焼き 野菜玉子とじ からし酢 味噌汁		ひじきご飯 ツナ入りオムレツ かぼちゃの海老そばろあん ごま和え 味噌汁	魚の煮付け 茄子と里芋の煮物 おひたし 味噌汁	豚肉と大豆炒め煮 おから炒め なめたけ和え 味噌汁
624kcal 27.4g 2.3g	614kcal 27.3g 2.9g		598kcal 21.0g 3.0g	616kcal 22.6g 3.2g	627kcal 25.0g 3.2g
15	16	17	18	19	20
あずきご飯 魚つけ焼き ちくわ磯辺揚げ 煮物 味噌汁	八宝菜 厚焼き玉子 ナムル 味噌汁		炒り鶏 さつま芋レモン煮 和え物 味噌汁	かき揚げ 高野豆腐の五目煮 酢の物 味噌汁	魚ピカタ味噌マヨネーズ 大豆とひじきの煮物 磯和え 味噌汁
612kcal 26.9g 3.0g	615kcal 27.4g 2.8g		615kcal 20.7g 2.8g	619kcal 20.4g 2.3g	607kcal 23.0g 3.3g
22	23	24	25	26	27
豚肉の辛味噌炒め 里芋のくずあんかけ 煮浸し 味噌汁	魚漬け焼き 里芋そばろ煮 ナムル 味噌汁		魚のマスタードマヨ焼き 大根煮物 みたらしかぼちゃ 味噌汁	はんぺんはさみ焼き ピーマン炒め きつね和え 味噌汁	マーボー茄子 高野豆腐含め煮 なます 味噌汁
604kcal 20.4g 3.3g	623kcal 20.9g 2.6g		630kcal 23.8g 2.6g	610kcal 23.5g 3.2g	609kcal 20.6g 2.2g
29	30	31			
お休み	お休み				
607kcal 20.1g 2.7g					
					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。