

# 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<br>筑前煮<br>きんぴら<br>レモン和え<br>味噌汁   | 魚の照り焼き<br>ごった煮<br>和え物<br>味噌汁     |    | きのこご飯<br>魚バター焼き<br>そぼろ煮<br>からし和え<br>味噌汁           | 豆腐のかば焼き<br>和風スパゲティ<br>大根ツナ和え<br>味噌汁 | 松風焼き<br>かぼちゃの肉じゃが風<br>和え物<br>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<br>切干大根の炒め煮<br>和え物<br>味噌汁        | 魚のみぞ粕焼き<br>野菜玉子とじ<br>からし酢<br>味噌汁 |    | ひじきご飯<br>ツナ入りオムレツ<br>かぼ'チャの海老そぼろあん<br>ごま和え<br>味噌汁 | 魚の煮付け<br>茄子と里芋の煮物<br>おひたし<br>味噌汁    | 豚肉と大豆炒め煮<br>おから炒め<br>なめたけ和え<br>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<br>魚つけ焼き<br>ちくわ磯辺揚げ<br>煮物<br>味噌汁 | 八宝菜<br>厚焼き玉子<br>ナムル<br>味噌汁       |    | 炒り鶏<br>さつま芋レモン煮<br>和え物<br>味噌汁                     | かき揚げ<br>高野豆腐の五目煮<br>酢の物<br>味噌汁      | 魚ピカタ味噌マヨネーズ<br>大豆とひじきの煮物<br>磯和え<br>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<br>里芋のくずあんかけ<br>煮浸し<br>味噌汁    | 魚漬け焼き<br>里芋そぼろ煮<br>ナムル<br>味噌汁    |    | 魚のマスタードマヨ焼き<br>大根煮物<br>みたらしかぼちゃ<br>味噌汁            | はんぺんはさみ焼き<br>ビーフン炒め<br>きつね和え<br>味噌汁 | マーボー茄子<br>高野豆腐含め煮<br>なます<br>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                 |                                  |    |   |                                     |  |    |
|  |                                  |    |   |                                     | 日々                                     |    |
|  |                                  |    |   |                                     | 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。

