

夕食献立表 令和7年12月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

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			魚の照り焼き ごった煮 和え物			豚しょうが焼き ひじき煮 おひたし			きのこご飯 魚バター焼き そばろ煮 からし和え			豆腐のかば焼き 和風スパゲティ 大根ツナ和え			松風焼き かぼちゃの肉じゃが風 和え物		
615kcal	21.8g	3.2g	611kcal	24.6g	3.3g	613kcal	24.1g	3.0g	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			魚のみそ粕焼き 野菜玉子とじ からし酢			ミートローフ 炒め煮 和風サラダ			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			魚の煮付け 茄子と里芋の煮物 おひたし			豚肉と大豆炒め煮 おから炒め なめたけ和え		
624kcal	27.4g	2.3g	614kcal	27.3g	2.9g	604kcal	23.8g	2.6g	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			八宝菜 厚焼き玉子 ナムル			魚の香味焼き 大根ひき肉炒め おひたし			炒り鶏 さつま芋レモン煮 和え物			かき揚げ 高野豆腐の五目煮 酢の物			魚ピカタ味噌マヨネーズ 大豆とひじきの煮物 磯和え		
612kcal	26.9g	3.0g	615kcal	27.4g	2.8g	616kcal	22.8g	3.3g	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			魚漬け焼き 里芋そばろ煮 ナムル			鶏肉のハニーマスタード焼き マカロニ炒め おかか和え			魚のマスタードマヨ焼き 大根煮物 みたらしかぼちゃ			はんぺんはさみ焼き ピーマン炒め きつね和え			マーボー茄子 高野豆腐含め煮 なます		
604kcal	20.4g	3.3g	623kcal	20.9g	2.6g	607kcal	23.2g	2.1g	630kcal	23.8g	2.6g	610kcal	23.5g	3.2g	609kcal	20.6g	2.2g
29			30			31											
お楽しみメニュー			お楽しみメニュー			お楽しみメニュー											
607kcal	20.1g	2.7g															
															日にち		
												毎週日曜日は リクエストメニュー となっております！			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。