

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 そぼろ煮 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 | 魚のみぞ粕焼き 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'チャの海老そぼろあん 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 里芋そぼろ煮 ナムル | 鶏肉のハニーマスター焼き 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 ビーフン炒め 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 <u>リクエストメニュー</u> 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。