

夕食献立表

令和8年1月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									お楽しみメニュー			お楽しみメニュー			お楽しみメニュー		
5			6			7			8			9			10		
魚フライ スパゲティナポリタン 里芋海苔まぶし			鶏肉の漬け焼き にんじんのツナ炒め ごま和え			魚の香味焼き 高野豆腐の煮物 じゃがいも和え			鶏つくね かぼちゃ小倉煮 ナムル			麻婆豆腐 厚焼き玉子 からし和え			しょうがご飯 魚漬け焼き きのこバター炒め おひたし		
616kcal	20.1g	2.5g	594kcal	22.4g	2.9g	610kcal	24.0g	2.8g	606kcal	27.1g	2.0g	598kcal	26.5g	2.9g	619kcal	21.6g	3.0g
12			13			14			15			16			17		
ハンバーグ 和風スパゲティ 里芋の白煮			豚肉の辛味噌炒め 野菜の信田煮 おひたし			魚味噌煮 煮物 ごま和え			ひじきご飯 鶏照り焼き みたらしかぼちゃ しらす和え			魚漬け焼き しぐれ煮 ごま和え			豚肉のピカタ けんちん炒め 梅肉和え		
622kcal	22.8g	2.7g	612kcal	22.7g	2.8g	622kcal	23.5g	2.7g	629kcal	25.7g	3.0g	609kcal	24.0g	2.9g	611kcal	24.8g	2.3g
19			20			21			22			23			24		
かぼちゃご飯 魚黄身焼き 大根と豚肉炒め なめたけ和え			豆腐の炒め物 里芋の旨煮 土佐和え			鶏肉甘酢あん きんぴら おかかか和え			魚の味噌マヨ焼き 高野豆腐のそぼろ煮 きつね和え			豚肉炒め物 煮物 ゆかり和え			魚塩焼き さつま揚げの煮物 なます		
601kcal	22.2g	2.4g	612kcal	22.8g	2.9g	614kcal	23.0g	3.2g	600kcal	27.6g	2.9g	596kcal	22.3g	3.0g	628kcal	20.7g	2.5g
26			27			28			29			30			31		
茄子の炒め物 野菜の吉野煮 和え物			炊き込みご飯 魚の塩焼き じゃがいも山海煮付け ごま和え			ねぎツナ玉子焼き 炒め物 和風サラダ			魚パン粉焼き 野菜ひき肉煮 切干大根の和え物			鶏肉マヨネーズ焼き 大根と春雨のピリ辛炒め レモン和え			魚の辛味噌焼き さつまいもとツナの煮物 和風もみサラダ		
634kcal	20.1g	2.3g	591kcal	28.8g	3.2g	633kcal	20.7g	2.3g	620kcal	21.0g	2.2g	622kcal	23.5g	1.7g	602kcal	22.7g	2.8g
															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。