

# 夕食献立表 令和8年3月

## 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土					
2			3			4			5			6			7					
麻婆豆腐 煮物 梅和え			魚のマスタードかつ 野菜土佐煮 甘酢和え			炊き込みごはん 干草焼き 野菜の煮物 おかか和え			豚肉の辛味噌炒め さつまいもレモン煮 ごま和え			魚ムニエル 切干大根の炒め煮 ごま味噌和え			鶏肉ピカタ 茄子そぼろ煮 なます					
601kcal	22.5g	3.3g	634kcal	23.8g	2.7g	601kcal	24.8g	2.5g	623kcal	22.9g	2.8g	608kcal	23.9g	2.8g	624kcal	24.3g	2.2g			
9			10			11			12			13			14					
ミモザごはん 魚の味噌煮 炊き合わせ ごま醤油かけ			あずきごはん けんちん煮 野菜炒め物 切干大根の酢の物			海老チリソース炒め さつまいもレーズン煮 ナムル			鶏唐揚げ 大根旨煮 からし和え			ひじきごはん 魚黄身焼き 炒り豆腐 ポテトサラダ			じゃがいもコチジャン炒め じゃこ煮 酢の物					
646kcal	22.7g	3.1g	636kcal	26.9g	3.1g	620kcal	21.7g	2.3g	604kcal	24.9g	2.9g	621kcal	29.5g	2.0g	617kcal	20.0g	2.6g			
16			17			18			19			20			21					
かき揚げ 野菜の吉野煮 ごま和え			春の香りごはん 豚しょうが焼き 五目煮豆 おひたし			魚の甘辛照り焼き 筑前煮 なめたけ和え			はんぺんはさみ焼き かぼちゃそぼろ煮 酢の物			豚肉と生揚げの煮物 大豆やわらか煮 おかか和え			魚塩焼き 茄子の炒め物 和え物					
610kcal	20.4g	2.8g	608kcal	26.2g	3.3g	605kcal	29.1g	3.1g	623kcal	22.3g	3.3g	600kcal	21.9g	2.9g	631kcal	21.4g	2.1g			
23			24			25			26			27			28					
シュウマイ きんぴら 和え物			鶏肉ごまだれ焼き じゃがいも山海煮付け 和風もみサラダ			豆ごはん 魚フライ 南部風炒り煮 からし和え			豚肉細切り炒め 野菜の旨煮 ごま和え			魚漬け焼き 大根べっこう煮 梅和え			きのこごはん 鶏肉ケチャップ煮 野菜青のり炒め みたらしかぼちゃ					
617kcal	21.7g	2.8g	608kcal	26.3g	3.3g	643kcal	26.5g	2.3g	617kcal	20.1g	2.9g	608kcal	21.1g	2.7g	613kcal	25.0g	3.3g			
30			31																	
厚揚げ鶏ひき肉の煮物 じゃこ炒め ナムル			たけのこごはん 鶏肉のピカタ 大豆とひじきの煮物 磯和え																	
618kcal	23.5g	3.0g	607kcal	36.9g	3.3g															
												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。