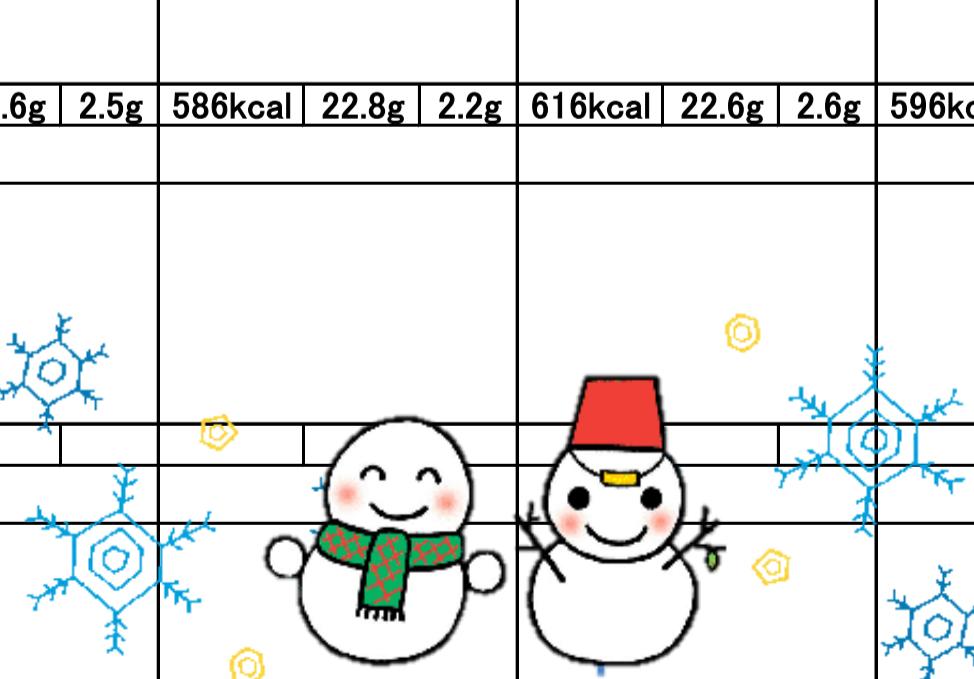


夕食献立表 令和8年2月

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
混ぜご飯 野菜と鶏肉の煮物 きんぴら 里芋のごま和え	豚肉野菜巻き 千切り煮 和え物	魚てんぷら 高野豆腐のそぼろ煮 しょうが和え	チキンマスター焼 煮物 おかか和え	魚のパン粉焼き 玉子とじ からし和え	ひき肉回鍋肉 かぼちゃ小倉煮 ナムル
594kcal 23.9g 2.9g	621kcal 22.2g 3.0g	619kcal 25.0g 2.5g	624kcal 25.7g 3.0g	614kcal 22.8g 2.5g	630kcal 21.3g 2.6g
9	10	11	12	13	14
魚しょうゆ焼き 煮物 海苔和え	鶏の照り煮 野菜炒め 酢の物	麻婆茄子 じゃこ炒め おひたし	あづきご飯 魚磯辺揚げ 里芋そぼろ煮 煮浸し	じゃがいもの炒め物 さつま揚げ煮物 マカロニ和え物	白身魚の酢豚風 炒りおから ごま和え
610kcal 26.7g 2.9g	608kcal 22.0g 2.4g	601kcal 21.5g 3.0g	611kcal 24.8g 3.1g	602kcal 21.5g 2.9g	608kcal 22.1g 3.2g
16	17	18	19	20	21
炊き込みご飯 魚塩焼き かぼちゃの煮物 ナムル	肉団子甘酢あんかけ 煮浸し 里芋サラダ風	魚つけ焼き 大根の炒め煮 和え物	豆腐の豚肉炒め かぼちゃのごま煮 おひたし	ゆかりご飯 豚肉きのこ甘酢炒め じゃこ煮 きつね和え	魚バター焼き スパゲティナポリタン わかめサラダ
603kcal 25.3g 1.8g	631kcal 20.6g 1.9g	626kcal 20.1g 1.9g	639kcal 21.4g 3.1g	614kcal 22.2g 3.3g	603kcal 24.4g 2.6g
23	24	25	26	27	28
鶏天 ひじきの煮物 和え物	魚の唐揚げ 玉子とわかめ炒め なます	ミートローフ野菜入り マカロニ炒め からし酢	豚しょうが焼き じゃがいもあんかけ煮 なめたけ和え	梅干しご飯 魚の煮付け 切干大根の炒め煮 和風もみサラダ	鶏肉粕漬け焼き 煮物 磯和え
611kcal 27.6g 2.5g	586kcal 22.8g 2.2g	616kcal 22.6g 2.6g	596kcal 21.6g 2.6g	615kcal 20.8g 3.1g	606kcal 26.1g 3.0g
					
<p>毎週日曜日は リクエストメニュー となっております！</p> <p>日々 今日の献立</p>					

※ 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。