

夕食献立表 令和8年2月

小規模多機能木一△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			チキンマスタード焼き 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			あずきご飯 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
																	
																	
															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。