

昼食献立表

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		
ひき肉ハヤシライス ミモザサラダ 豆腐のスープ ジュース			大豆ご飯 魚南部焼き 玉子焼き なます 豚汁			麻婆豆腐 さつまいもレーズン煮 マヨ和え 味噌汁			豚肉のトマトジュース煮 ちくわ磯辺焼き からし和え 味噌汁			五目あんかけ焼きそば 大根そぼろあんかけ 味噌汁 乳酸菌飲料			わかめご飯 魚バター醤油焼き けんちん煮 ごま和え 味噌汁		
668kcal	20.5g	1.7g	631kcal	32.7g	2.6g	630kcal	23.9g	2.4g	613kcal	20.1g	2.8g	605kcal	23.8g	2.8g	596kcal	28.1g	2.7g
9			10			11			12			13			14		
はんぺんフライ 炒りおから 和え物 いもの子汁			魚漬け焼き ちくわの天ぷら 干草サラダ 味噌汁			にんじんライス クリームシチュー きのこ当座煮 和え物 スープ			豚肉のすき焼き風どんぶり マヨ和え 味噌汁 ジュース			魚黄身焼き 鶏豆腐煮 かぼちゃ煮物 豚汁			豚ひき肉ののし焼き きんぴら風煮 蒸し里芋 味噌汁		
625kcal	21.9g	2.0g	622kcal	21.6g	2.9g	633kcal	22.4g	1.6g	617kcal	21.1g	2.2g	604kcal	29.4g	1.8g	600kcal	23.2g	2.8g
16			17			18			19			20			21		
チキンカツ 凍豆腐の含め煮 甘酢和え 味噌汁			魚のカレー煮 焼き大根 マヨ和え 豚汁			海老チリたまご 茄子の炒め物 ナムル 味噌汁			豚たまのどんぶり もやし青のり炒め けんちん汁 ジュース			ひじきご飯 魚の照り焼き 野菜の信田煮 マスタードサラダ 味噌汁			豚肉ソテーおろし和え さといもの煮物 からし和え けんちん汁		
626kcal	24.4g	2.9g	606kcal	22.3g	2.6g	609kcal	28.1g	2.8g	612kcal	25.4g	2.5g	603kcal	23.2g	2.8g	619kcal	20.4g	2.7g
23			24			25			26			27			28		
そぼろ寿司 厚揚げ五目煮 味噌汁 ジュース			豆腐と豚肉炒め ひじき五目煮 コールスロー 味噌汁			魚マヨネーズ焼き ケチャップ煮 ツナ入り和風サラダ 味噌汁			酢鶏 さつまいもとツナの煮物 甘酢 味噌汁			かき揚げ 煮奴の玉子とじ 醤油和え いもの子汁			ポークカレー 大豆サラダ スープ 乳酸菌飲料		
618kcal	20.4g	2.0g	604kcal	20.7g	2.9g	606kcal	24.4g	2.8g	626kcal	20.4g	2.3g	611kcal	24.7g	2.3g	655kcal	22.4g	2.9g