

昼食献立表 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		
和風ハンバーグ 若竹煮 酢の物 味噌汁			若菜寿司 煮物 いもの子汁 ジュース			魚ムニエルきのこソース 野菜のマヨきんぴら マカロニサラダ 味噌汁			鶏天 ごった煮 和え物 味噌汁			鶏肉ホワイトシチュー おかかまぶし 野菜サラダ スープ			かぼちゃごはん 魚漬け焼き 高野豆腐の五目煮 マヨ和え 味噌汁		
593kcal	23.7g	2.9g	628kcal	21.1g	1.3g	626kcal	23.6g	2.7g	597kcal	23.8g	2.8g	648kcal	20.9g	1.6g	596kcal	30.3g	2.9g
9			10			11			12			13			14		
野菜入りミートローフ じゃがいもミルク煮 おひたし 味噌汁			魚バター焼き スパゲティナポリタン チキンサラダ 味噌汁			鶏肉のみぞれソース かぼちゃ小倉煮 しらす和え けんちん汁			ミートソーススパゲティ 野菜サラダ スープ 乳酸菌飲料			肉豆腐 だし巻き玉子 ごま和え 味噌汁			魚チーズ焼き 大根信田煮 味噌マヨ和え 豚汁		
654kcal	23.4g	2.7g	607kcal	29.8g	1.9g	609kcal	25.5g	2.6g	640kcal	22.2g	1.9g	609kcal	23.1g	2.6g	636kcal	25.3g	2.9g
16			17			18			19			20			21		
五目玉子焼き 含め煮 和え物 豚汁			魚の照り焼き たけのこの煮物 からし和え 味噌汁			チャーハン 鶏豆腐煮 スープ ジュース			しょうがごはん 肉じゃが ちくわ磯辺焼き 野菜の南蛮酢 味噌汁			炒り玉子ごはん 魚の甘辛照り焼き 煮物 おひたし 味噌汁			ひき肉回鍋肉 がんもどき含め煮 切干大根からし和え 味噌汁		
616kcal	23.2g	2.5g	596kcal	24.7g	3.0g	604kcal	25.4g	1.8g	608kcal	23.4g	3.2g	626kcal	28.5g	3.1g	598kcal	24.2g	3.0g
23			24			25			26			27			28		
きのこ玉井 そぼろ煮 味噌汁 乳酸菌飲料			魚の粕漬け焼き 含め煮 磯辺和え 味噌汁			わかめごはん 厚揚げ大根そぼろ煮 かぼちゃの煮物 しらす和え 味噌汁			スタミナ田楽 春雨と玉子ソテー 梅和え 味噌汁			かき揚げ きのこ豆腐の旨煮 マヨ和え けんちん汁			春の香りご飯 魚照り焼き 野菜玉子炒め にんじんグラッセ 豚汁		
594kcal	21.3g	2.7g	636kcal	29.0g	2.8g	597kcal	25.9g	2.6g	610kcal	25.3g	3.0g	604kcal	27.1g	2.2g	603kcal	28.6g	2.9g
30			31														
ポークカレー シーザーサラダ スープ ジュース			魚竜田揚げ 野菜のかに風味あんかけ おひたし 味噌汁														
642kcal	21.0g	2.3g	629kcal	22.0g	3.2g												
												毎週日曜日は リクエストメニュー となっております！			日にち 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150g(3単位)を含みます。
※ おやつは、含みません。