

夕食献立表 令和7年1月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
						1			2			3			4		
															ひじきごはん 蒸し鶏 ちくわ天 おひたし		
															609kcal 24.2g 2.9g		
6			7			8			9			10			11		
煮魚 そばろ煮 おかか和え			豚肉中華風うま煮 じゃこ炒め マカロニ和え物			豆腐ねぎ味噌焼き 切干大根の炒め煮 和え物			きのこごはん 魚の塩焼き ちくわの甘辛煮 おひたし			松風焼き ビーフン炒め じゃがいも和え物			けんちん煮 厚焼き玉子 切干大根の和え物		
617kcal 26.2g 2.2g			595kcal 23.8g 3.4g			599kcal 20.6g 2.5g			608kcal 23.0g 3.3g			627kcal 20.7g 2.9g			611kcal 28.6g 3.1g		
13			14			15			16			17			18		
かき揚げ ひじきの煮物 なめたけ和え			わかめごはん 魚バター醤油焼き 野菜と鶏肉の煮物 レモン和え			鶏の照り焼き ちくわの天ぷら さといも海苔まぶし			豚肉しょうが焼き 白菜の煮物 おひたし			魚パン粉焼き 野菜きんぴら 酢の物			千草焼き ひじきの煮物 さといものごま和え		
618kcal 21.7g 2.2g			602kcal 28.6g 2.8g			609kcal 24.2g 2.9g			625kcal 27.0g 2.3g			638kcal 27.9g 3.0g			613kcal 22.2g 2.5g		
20			21			22			23			24			25		
鶏唐揚げ さつま揚げ煮物 おかか和え			魚のパン粉焼き そばろ煮 からし和え			豚肉野菜炒め 大根の炒め煮 五目煮豆			魚の香味焼き 厚揚げの煮物 野菜のネギだれ			じゃがいも炒め物 白菜の信田煮 なます			さつまいもごはん 鶏肉ピカタ にんじんのツナ炒め 中華風和え物		
616kcal 22.4g 3.0g			621kcal 22.7g 2.8g			621kcal 24.1g 3.0g			632kcal 23.6g 2.8g			609kcal 20.0g 2.2g			609kcal 26.7g 2.9g		
27			28			29			30			31					
酢豚 大豆やわらか煮 ナムル			魚の甘酢味 かき揚げ おひたし			厚揚げのイタリアン 野菜の炒め物 ごま和え			白身魚のフライ 高野豆腐のそばろ煮 和え物			親子煮 きんぴら さといもサラダ風					
619kcal 22.8g 3.1g			612kcal 25.5g 2.1g			632kcal 26.3g 2.8g			617kcal 27.6g 2.6g			615kcal 22.8g 2.2g					
															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175g(3.5単位)を含みます。