

夕食献立表 令和7年4月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ミートローフ じゃこ炒め 酢みそ和え	スペイン風オムレツ 豚肉と野菜の煮物 からし和え	魚塩焼き 里芋そぼろ煮 ごま和え	擬製豆腐のあんかけ 大根べっこう煮 おひたし	魚フライ 切干大根の炒め煮 土佐和え
	608kcal 21.7g 3.1g	637kcal 24.1g 3.3g	612kcal 25.3g 2.6g	598kcal 22.6g 2.5g	613kcal 24.6g 2.7g
7	8	9	10	11	12
八宝菜 さつま芋きんとん ナムル	魚マヨネーズ焼き 煮物 おひたし	ハンバーグ 大根信田煮 和え物	魚の照り焼き 茄子の炒め物 和風もみサラダ	鶏肉のゴマ焼き きんぴら きつね和え	魚塩焼き 炒め物 おひたし
633kcal 25.2g 2.4g	622kcal 28.0g 3.1g	617kcal 26.0g 3.1g	628kcal 23.7g 3.1g	623kcal 24.1g 1.8g	619kcal 24.4g 2.4g
14	15	16	17	18	19
豚肉からし醤油炒め 大豆やわらか煮 おかか和え	鶏肉の梅たれ 高野豆腐のそぼろ煮 和え物	魚つけ焼き 南部風炒り煮 からし和え	シュウマイ なす華風炒め おひたし	あずきご飯 魚の香味焼き きんぴら ねぎだれ	鶏肉みそ漬け焼き かぼちゃの海老そぼろあん にんじんサラダ
616kcal 21.1g 3.0g	598kcal 28.3g 3.0g	638kcal 23.9g 2.9g	616kcal 20.5g 2.6g	612kcal 22.2g 2.9g	599kcal 24.0g 3.1g
21	22	23	24	25	26
魚つけ焼き じゃがいも山海煮付け おかか和え	チキンチャップ ビーフン炒め 里芋和風サラダ	わかめご飯 豚肉炒め 大根旨煮 和え物	魚竜田揚げ 野菜煮物 おひたし	海老チリ 厚焼き玉子 マカロニ和え物	鶏肉の照り焼き かぼちゃの肉じゃが風 土佐和え
611kcal 25.3g 3.1g	618kcal 22.5g 2.4g	627kcal 20.3g 3.3g	623kcal 19.9g 3.2g	595kcal 29.3g 3.3g	597kcal 24.6g 2.1g
28	29	30			
豚肉野菜巻き おから炒め 野菜サラダ	魚和風ステーキ ひじきの煮物 和え物	鶏肉チーズ焼き かぼちゃそぼろ煮 おひたし			
613kcal 21.3g 2.7g	600kcal 26.7g 2.1g	604kcal 24.9g 2.1g			
				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ございます。

※ ご飯175g(3.5単位)を含みます。