

# 昼食献立表 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	
	豚肉じゃが 煮奴 ごま和え 味噌汁	魚バター焼き マカロニ炒め 大豆サラダ 味噌汁	野菜豚肉炒め かぼちゃのミルク煮 きつね和え 味噌汁	親子丼 煮豆 いもの子汁 ジュース	鶏つくね 筑前煮 和え物 味噌汁	
	616kcal 24.9g 2.8g	613kcal 26.6g 2.2g	639kcal 21.2g 3.0g	615kcal 23.6g 1.2g	602kcal 28.5g 2.5g	
7	8	9	10	11	12	
鶏肉ピカタ 野菜と玉子の炒め物 里芋のごま和え けんちん汁	混ぜ寿司 炊き合わせ きのこ汁 乳酸菌飲料	魚の味噌煮 炒り豆腐 梅和え 味噌汁	クリームシチュー しぐれ煮 マスタードサラダ スープ	魚フライ ひじき五目煮 マカロニ和え物 味噌汁	麻婆豆腐 さつま芋レーズン煮 マヨ和え 味噌汁	
608kcal 25.3g 1.4g	603kcal 21.7g 2.2g	639kcal 27.0g 3.1g	636kcal 26.3g 2.7g	608kcal 20.5g 2.5g	636kcal 21.5g 2.6g	
14	15	16	17	18	19	
魚のフライタルタルソース 野菜の吉野煮 磯和え 味噌汁	豚肉のすき煮 厚焼き玉子 みぞれ和え 味噌汁	豚ひき肉炒め物 スパゲティナポリタン 白和え さつま汁	タンドリーチキン ごった煮 にんじんゴママヨ和え 味噌汁	五目あんかけ焼きそば 煮奴 味噌汁 ジュース	親子焼き じゃがいもミルク煮 梅和え 味噌汁	
622kcal 28.4g 2.6g	598kcal 23.4g 2.9g	595kcal 23.1g 1.8g	629kcal 21.7g 2.3g	592kcal 25.4g 2.2g	596kcal 21.3g 2.3g	
21	22	23	24	25	26	
鮭としょうがの混ぜご飯 炒り鶏 味噌汁 ジュース	かき揚げ ひじきの煮物 白和え さつま汁	魚レモンしょうゆ蒸し 野菜と豚肉の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	かに玉あんかけ 野菜炒め 豆腐中華和え 味噌汁	ひき肉ハヤシライス 野菜サラダ スープ 乳酸菌飲料	魚のムニエル きのこ洋風玉子とじ 和風スパゲティ 味噌汁	
605kcal 24.6g 2.4g	595kcal 22.3g 2.7g	600kcal 25.6g 2.9g	606kcal 23.1g 3.0g	610kcal 22.0g 1.7g	615kcal 26.0g 2.1g	
28	29	30				
魚しょうゆ焼き 田楽 酢の物 味噌汁	ポークカレー チキンサラダ スープ ジュース	はんぺんフライ 野菜の煮物 里芋のポテトサラダ 味噌汁				
605kcal 25.9g 3.3g	661kcal 20.1g 3.0g	620kcal 22.9g 2.8g				
			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。