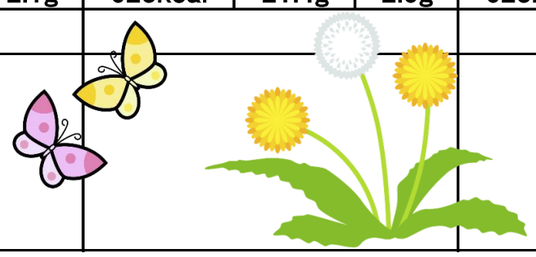
昼食献立表　令和６年３月　　小規模多機能ホーム三宿5787-8753

月	火	水	木	金	土
				1	*2*
				豚肉の柳川煮 さつまいもレーズン煮 なます 味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ 豚汁 ヨーグルト
				630kcal 20.3g 2.7g	592kcal 21.8g 2.4g
4	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*
魚ムニエル 凍豆腐の含め煮 おひたし 野菜汁	わかめご飯 豚肉じゃが 茶碗蒸し からし和え 味噌汁	豚肉とキャベツの味噌炒め がんもどき含め煮 レモン和え けんちん汁	豚しょうが焼き 野菜のトマト煮 白和え 味噌汁	ポトフ きのことパプリカのソテー マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉と野菜の味噌炒め 白菜の煮物 じゃがいも和え物 味噌汁
599kcal 25.2g 1.8g	633kcal 24.9g 3.0g	618kcal 28.6g 1.7g	594kcal 24.2g 2.8g	611kcal 21.9g 2.9g	604kcal 24.4g 3.0g
11	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
魚の梅みそ焼き 玉子と豆腐の炒め物 マヨ和え 味噌汁	ミートソーススパゲティ わかめサラダ スープ ヨーグルト	豆腐と豚肉炒め 大根煮物 おひたし 味噌汁	チキンカツ ひじき五目煮 和え物 味噌汁	クリームシチュー 煮豆 豆腐サラダ コンソメスープ	魚塩焼き きのこ洋風玉子とじ しらす和え 味噌汁
606kcal 29.7g 3.1g	612kcal 21.3g 1.4g	650kcal 21.5g 3.1g	600kcal 24.8g 2.8g	622kcal 22.7g 2.4g	599kcal 22.9g 2.5g
18	*19*	*20*	*21*	*22*	*23*
鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 野菜のマヨきんぴら 磯和え 味噌汁	魚パン粉焼き そぼろ煮 からし和え 味噌汁	豆ごはん 魚辛味焼き マカロニ炒め シーザーサラダ 味噌汁	炒飯 チンゲン菜クリーム煮 ツナサラダ スープ	五目玉子焼き かぼちゃ小倉煮 いんげんのマスタードサラダ さつま汁	松風焼き 野菜の炒め物 長芋短冊 味噌汁
603kcal 20.5g 2.5g	618kcal 26.8g 2.6g	596kcal 25.9g 2.9g	625kcal 20.3g 2.3g	635kcal 22.6g 2.3g	630kcal 22.9g 2.9g
25	*26*	*27*	*28*	*29*	*30*
カレー スタミナサラダ スープ ヨーグルト	かき揚げ かぼちゃの肉じゃが風 和え物 さつま汁	魚つけ焼き 野菜とツナの煮物 ナムル 味噌汁	豚肉細切り炒め 五目煮豆 海藻サラダ 豆腐汁	親子丼 ちくわ辛し和え さつまいもの煮物 味噌汁	厚揚げのピリ辛きのこあんかけ 玉子焼き にんじんごまマヨ和え 味噌汁
592kcal 23.0g 3.0g	596kcal 20.3g 2.1g	623kcal 21.4g 2.5g	623kcal 22.4g 2.1g	589kcal 24.0g 2.9g	637kcal 24.3g 2.4g



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。