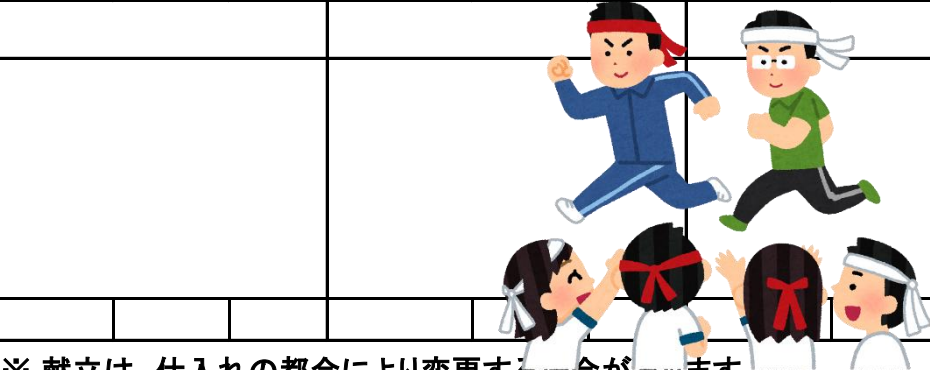


夕食献立表 令和7年10月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
						1			2			3			4		
						豚肉のごま風味焼き さつまいも甘煮 からし和え			かぼちゃご飯 魚漬け焼き 煮物 磯和え			中華煮 ひじき五目煮 ごま和え			白身魚の和風ムニエル 切干大根とベーコンの煮物 海藻サラダ		
						651kcal	20.6g	2.6g	636kcal	24.0g	3.1g	622kcal	21.2g	3.0g	615kcal	21.6g	3.2g
6			7			8			9			10			11		
魚西京漬け焼き 茄子そぼろ煮 さといものごま和え			スパニッシュオムレツ 人参のツナ炒め 和風スパゲティ			ひじきご飯 魚照り焼き きんぴら なめたけ和え			肉じゃが 卵の花炒り 和え物			シュウマイ 大根と豚肉炒め 和え物			鶏肉の山椒焼き じゃがいもごま煮 酢の物		
610kcal	26.3g	2.8g	618kcal	21.5g	2.8g	602kcal	20.6g	2.9g	634kcal	20.4g	3.1g	608kcal	21.0g	2.8g	608kcal	20.5g	2.8g
13			14			15			16			17			18		
魚のごま焼き カボチャの肉じゃが風 からし和え			酢豚 茄子の煮浸し ナムル			魚竜田揚げ さといもそぼろ煮 なます			タンドリーチキン ごった煮 梅和え			かき揚げ 凍り豆腐の含め煮 きつね和え			麻婆豆腐 しぐれ煮 酢の物		
609kcal	25.2g	2.8g	609kcal	20.2g	3.0g	592kcal	22.5g	2.7g	592kcal	23.1g	2.3g	604kcal	22.4g	2.3g	629kcal	23.1g	2.9g
20			21			22			23			24			25		
松風焼き 厚揚げともやし炒め おひたし			魚マヨネーズ焼き さつま揚げの煮物 ごま和え			ミートローフ カボチャの海老そぼろあん サラダ			豚肉の甘辛焼き じゃがいも山海煮付け ナムル			魚の照り焼き かき揚げ 酢みそ和え			八宝菜 きんぴら 和え物		
612kcal	29.7g	3.2g	604kcal	28.8g	3.3g	614kcal	23.4g	2.9g	610kcal	24.9g	3.2g	603kcal	21.6g	2.9g	601kcal	27.1g	3.1g
27			28			29			30			31					
厚揚げニンニクしょう油 ひじき煮物 和え物			魚フライ じゃがいも味噌炒め おひたし			魚ムニエル 洋風煮 和え物			かやくご飯 鶏肉吉野焼き 大根の炒め煮 レモン和え			魚のレモン味噌焼き 煮物 からし和え					
608kcal	24.2g	2.9g	600kcal	21.8g	2.5g	602kcal	23.6g	1.9g	602kcal	24.6g	3.2g	624kcal	28.8g	3.2g			
															日にち		
												毎週日曜日は リクエストメニュー となっております！			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。