

昼食献立表										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														
						魚の塩焼き 玉子焼き ごま味噌和え 味噌汁			海老かき揚げ 豆腐のおかか炒め 酢の物 いもの子汁			きじ焼き丼 じゃがいも山海煮付け 味噌汁 ジュース			豚肉きのこの甘酢炒め 野菜と厚揚げの煮物 和え物 味噌汁														
						628kcal	25.7g	2.4g	606kcal	23.2g	1.8g	619kcal	21.5g	3.3g	616kcal	22.9g	2.9g												
6			7			8			9			10			11														
洋風炊き込みご飯 鶏肉のクリーム煮 ポテトサラダ 和え物 味噌汁			魚塩焼き スタミナ田楽 おひたし 味噌汁			豚肉ソテーおろし和え 玉子とわかめ炒め 温野菜のマヨネーズソースかけ 味噌汁			鶏つくね 野菜のカニ風味あんかけ さといも海苔まぶし けんちん汁			五目ご飯 魚マヨネーズ焼き 生揚げそぼろあん 和え物 味噌汁			豚肉野菜炒め カボチャ小倉煮 おひたし 味噌汁														
608kcal	27.3g	2.7g	611kcal	24.4g	3.3g	609kcal	21.9g	2.5g	607kcal	29.6g	1.3g	608kcal	31.7g	2.7g	655kcal	20.0g	2.4g												
13			14			15			16			17			18														
海老チリ丼 キャベツ和風もみサラダ いもの子汁 乳酸菌飲料			チキンカツ 切干大根の炒め煮 ごま和え 味噌汁			豚肉からし醤油炒め 玉子焼き 野菜サラダ 味噌汁			ひき肉ハヤシライス 大豆サラダ スープ ジュース			ソース焼きそば さつまいもとツナの煮物 きのこ汁 乳酸菌飲料			肉団子の甘酢あんかけ カボチャのにんにく炒め ねぎ和え 味噌汁														
607kcal	26.4g	1.3g	624kcal	25.8g	3.1g	649kcal	21.6g	1.5g	610kcal	22.8g	1.7g	619kcal	22.2g	3.3g	630kcal	20.3g	2.1g												
20			21			22			23			24			25														
きのこご飯 魚漬け焼き 信田煮 和え物 味噌汁			鶏肉のトマトソースかけ 炒め物 マカロニサラダ 味噌汁			肉じゃが ちりめん奴 マヨ和え 味噌汁			魚バター醤油焼き きんぴら 白和え けんちん汁			揚げ豆腐甘酢あんかけ 茄子と里芋の煮物 おひたし 味噌汁			魚パン粉焼き きのこ洋風玉子とじ もやし和風サラダ 味噌汁														
606kcal	23.8g	3.4g	617kcal	22.0g	2.0g	647kcal	20.1g	2.6g	603kcal	26.0g	1.9g	622kcal	21.5g	2.7g	638kcal	28.6g	2.6g												
27			28			29			30			31																	
柳川風煮 里芋そぼろ煮 なます 味噌汁			ひじきご飯 魚照り焼き 煮奴の玉子とじ 和え物 豚汁			ドライカレー ツナサラダ スープ ジュース			酢鶏 みたらしカボチャ マヨ和え 味噌汁			そぼろ寿司 厚揚げ五目煮 さつま汁 乳酸菌飲料																	
595kcal	21.9g	2.7g	593kcal	31.9g	3.0g	639kcal	21.0g	2.5g	607kcal	23.3g	2.6g	635kcal	23.5g	1.9g															
															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150g(3単位)を含みます。
※ おやつは、含みません。