

夕食献立表 令和7年8月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月			火			水			木			金			土		
												1			2		
												わかめご飯 大根と豚肉の炒め物 大豆やわらか煮 磯和え			魚塩焼き 煮物 梅肉和え		
												607kcal	21.1g	3.2g	629kcal	27.2g	2.8g
4			5			6			7			8			9		
鶏照り焼き マカロニサラダ ちくわの煮物			魚の煮付け にんじんのツナ炒め わかめ酢みそ和え			野菜と豚肉カツ醤油炒め ひと口かき揚げ 里芋のポテトサラダ			炊き込みご飯 魚梅肉焼き かぼちゃ小倉煮 ごま和え			鶏肉のピカタ 茄子そぼろ煮 おかか和え			麻婆豆腐 大根の煮物 キャベツと豚肉茹で和え		
626kcal	25.0g	3.1g	628kcal	21.5g	3.2g	638kcal	20.8g	2.0g	601kcal	25.0g	2.7g	607kcal	36.4g	2.7g	603kcal	23.3g	3.2g
11			12			13			14			15			16		
肉団子煮 キャベツと玉子の炒め物 じゃがいも和え			鶏肉と野菜の甘酢あん 大根信田煮 春雨サラダ			白身魚のムニエル なます 炒り豆腐			魚しょうゆ焼き 茄子と里芋の煮物 ごま酢和え			しょうがご飯 魚の唐揚げ 凍り豆腐の含め煮 和え物			ジャガ芋豚肉コチジャン炒め 焼きちくわの甘辛煮 酢の物		
593kcal	21.6g	3.2g	603kcal	20.4g	3.2g	607kcal	28.4g	1.7g	602kcal	24.8g	2.0g	596kcal	27.1g	3.1g	611kcal	20.4g	3.3g
18			19			20			21			22			23		
豆ごはん 魚レモン風味焼き 炊き合わせ おかか和え			鶏唐揚げ なべしぎ 和風もみサラダ			ミートローフ きのこパプリカのソテー みたらしカボチャ			ひじきご飯 魚のパン粉焼き 里芋そぼろ煮 しょうゆ和え			タンドリーチキン 和風スパゲティ きつね和え			豚肉細切り炒め 煮物 梅和え		
605kcal	29.9g	2.9g	608kcal	22.4g	2.5g	613kcal	20.6g	2.8g	648kcal	23.4g	2.7g	601kcal	24.8g	2.4g	597kcal	25.0g	1.8g
25			26			27			28			29			30		
かき揚げ さつま芋とツナの煮物 和え物			魚マヨネーズ焼き ひじきの煮物 ナムル			鶏肉ピカタ 野菜そぼろあんかけ みそ和え			松風焼き 豚肉入りきんぴら からし和え			あずきご飯 魚の照り焼き 大根のあん煮 和え物			海老チリ 茄子の利休煮 かぼちゃの中華風サラダ		
607kcal	21.1g	2.2g	597kcal	23.0g	2.3g	604kcal	25.2g	2.8g	612kcal	22.3g	3.3g	596kcal	25.8g	2.9g	604kcal	25.9g	3.1g
												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あります。

※ ご飯175g(3. 5単位)を含みます。