

夕食献立表 令和7年9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			6		
きのこご飯 玉子もみじ焼き じゃがいも山海煮付け 春雨サラダ			魚のマスタードマヨ焼き 豆腐のおかか炒め おひたし			豚肉しょうが焼き かぼちゃの海老そばあん 和え物			白身魚のフライ 野菜のソテー 切干大根の和え物			松風焼き 大根のあん煮 ナムル			麻婆春雨 茄子と里芋の煮物 梅和え		
618kcal	20.1g	3.4g	602kcal	30.8g	2.8g	612kcal	23.7g	3.3g	598kcal	20.7g	2.7g	600kcal	22.6g	2.5g	606kcal	20.4g	3.0g
8			9			10			11			12			13		
魚南部焼き 野菜煮込み 里芋のポテトサラダ			鶏肉チーズ焼き 大根の炒め煮 ごま酢和え			あずきご飯 豆腐衣焼き しぐれ煮 梅肉和え			魚の味噌煮 玉子とじ なます			魚フライ 煮物 おひたし			豚ひき肉づめピーマン かぼちゃ小倉煮 大根ツナ和え		
614kcal	23.0g	2.7g	597kcal	23.7g	2.7g	605kcal	21.4g	1.9g	600kcal	21.0g	2.6g	605kcal	24.9g	2.7g	599kcal	20.7g	2.6g
15			16			17			18			19			20		
鶏肉みそ焼き 和風スパゲティ わかめ酢みそ和え			わかめご飯 魚のパン粉焼き 切干大根の炒め煮 磯辺和え			筑前煮 厚焼き玉子 ナムル			ハンバーグ じゃがいもきんぴら 和え物			炊き込みご飯 魚あかね焼き 白菜の信田煮 酢の物			千草焼き 高野豆腐の五目煮 梅和え		
592kcal	28.0g	3.2g	652kcal	21.5g	2.5g	607kcal	25.8g	2.8g	636kcal	23.6g	2.9g	602kcal	25.0g	2.8g	607kcal	26.6g	2.6g
22			23			24			25			26			27		
魚衣揚げ ひじき五目煮 里芋海苔まぶし			豚肉の辛みそ炒め ちくわきんぴら 和え物			炊き込みご飯 魚黄身焼き 煮物 酢の物			鶏肉ごまだれ焼き かぼちゃベーコン煮 きつね和え			ひき肉回鍋肉 大豆やわらか煮 ごま和え			魚の香り味噌焼き ひじきの煮物 おひたし		
591kcal	22.8g	1.4g	599kcal	23.2g	3.1g	602kcal	30.1g	2.4g	595kcal	21.9g	3.0g	591kcal	22.0g	3.0g	660kcal	24.2g	3.1g
29			30														
魚フライ じゃこ煮 酢の物			鶏つくね 野菜カレー煮 和え物														
618kcal	23.6g	2.6g	601kcal	27.7g	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175g(3. 5単位)を含みます。