

昼食献立表 令和7年9月

小規模多機能木一ム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
1			2			3			4			5			6		
かぼちゃの肉味噌がけ 厚揚げ野菜炒め 和え物 味噌汁			ひじきご飯 海老玉甘酢あんかけ 煮豆 梅和え 豚汁			鮭ときゅうりの混ぜ寿司 さつまいもの白和え 味噌汁 ジュース			豆腐ハンバーグ にんじんのツナ炒め 和風スパゲティ 味噌汁			鶏肉のクリーム煮 わかめの生姜じゃこ炒め ごま和え 味噌汁			魚レモンしょうゆ蒸し 野菜クリーム煮 大豆サラダ さつま汁		
610kcal	25.0g	2.5g	590kcal	23.7g	2.7g	604kcal	20.5g	2.0g	600kcal	22.4g	2.9g	597kcal	25.7g	3.1g	604kcal	29.4g	3.1g
8			9			10			11			12			13		
かぼちゃご飯 鶏照り焼き 高野豆腐玉子とじ おかか和え 味噌汁			魚竜田揚げ 炒め煮 なめたけ和え 味噌汁			豚肉のイタリア風煮込み ポテトサラダ しらす和え 味噌汁			五目炒飯 ツナサラダ コンソメスープ 乳酸菌飲料			ひき肉回鍋肉 中華風冷奴 里芋のごま和え さつま汁			炒り鶏 ちくわ磯辺焼き マスタードサラダ 味噌汁		
596kcal	32.6g	2.7g	643kcal	20.9g	3.0g	602kcal	20.3g	2.6g	600kcal	21.5g	1.8g	603kcal	24.2g	2.6g	601kcal	21.6g	3.2g
15			16			17			18			19			20		
そばろ寿司 魚野菜あんかけ きのこ汁 ジュース			焼きうどん だし巻き玉子 けんちん汁 乳酸菌飲料			はんぺんはさみ揚げ さつまいもレーズン煮 和え物 味噌汁			コーンご飯 麻婆豆腐 焼き茄子 温野菜マヨネーズソースがけ 味噌汁			ミートローフ スパゲティナポリタン にんじんサラダ 味噌汁			魚梅肉焼き そばろ煮 白和え 味噌汁		
632kcal	21.9g	2.0g	590kcal	24.3g	2.4g	619kcal	20.8g	3.1g	599kcal	22.1g	2.8g	660kcal	20.6g	2.4g	594kcal	27.6g	2.4g
22			23			24			25			26			27		
八宝菜 煮奴 かぼちゃ生姜みそ 味噌汁			魚ムニエル じゃがいもミルク煮 土佐和え 味噌汁			麻婆茄子丼 焼き大根 いもの子汁 ジュース			吉野煮 ピカタ 大根ツナ和え 味噌汁			しょうがご飯 魚しょうゆ焼き 茄子そばろ煮 かぼちゃサラダ 味噌汁			鶏肉ピカタ 白菜の信田煮 にんじんごまマヨ和え 豚汁		
586kcal	28.3g	3.0g	602kcal	20.7g	2.0g	629kcal	20.5g	1.6g	621kcal	20.4g	2.7g	591kcal	25.4g	2.7g	620kcal	24.7g	2.3g
29			30														
カレーライス 野菜サラダ スープ ジュース			厚揚げひき肉煮 きのこ洋風玉子とじ マヨ和え 味噌汁														
640kcal	24.4g	3.1g	605kcal	20.4g	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。