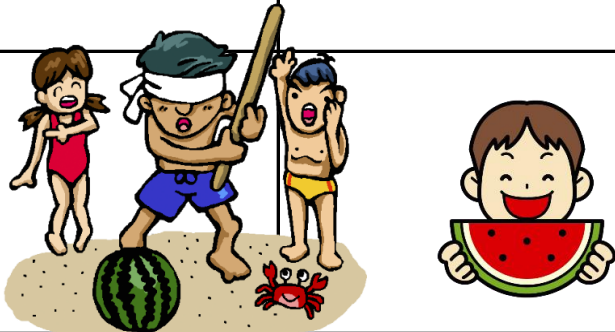


夕食献立表 令和7年7月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
			1			2			3			4			5		
			魚塩焼き しぐれ煮 わかめサラダ			豚のキムチ炒め 厚焼き玉子 和え物			わかめご飯 魚の南部焼き 卵の花炒り からし和え			はんぺんフライ 里芋の旨煮 磯辺和え			魚パン粉焼き 野菜煮物 きつね和え		
			609kcal	22.2g	2.6g	602kcal	21.1g	3.1g	635kcal	25.5g	3.1g	600kcal	21.5g	2.8g	639kcal	28.5g	3.0g
7			8			9			10			11			12		
ひじきご飯 魚あかね焼き がんもどき含め煮 ゆかり和え			きのこご飯 魚のゴマ焼き ごった煮 おひたし			魚フライ マカロニ炒め ごまみそ和え			豚肉と豆腐のチャンプルー 煮物 和え物			鶏肉パン粉焼き 煮物 からし和え			魚の煮付け ビーフン炒め ごま和え		
600kcal	27.7g	2.8g	595kcal	25.1g	3.3g	609kcal	22.4g	2.4g	637kcal	20.7g	2.3g	620kcal	25.5g	2.6g	638kcal	20.7g	2.8g
14			15			16			17			18			19		
魚ねぎ味噌焼き 高野豆腐の煮物 なます			豚肉の甘辛焼き 炒り煮 和え物			豆腐のかば焼き 大根ひき肉炒め からし和え			豆ごはん 魚バター焼き 茄子と里芋の煮物 おかか和え			麻婆茄子 厚揚げしょうが焼き 豚肉の梅和え			筑前煮 だし巻き玉子 野菜の甘酢		
592kcal	24.0g	3.2g	596kcal	21.5g	3.3g	609kcal	22.9g	2.9g	604kcal	28.2g	2.8g	602kcal	21.1g	3.2g	624kcal	25.4g	2.8g
21			22			23			24			25			26		
ハンバーグ ジャーマンポテト ネギの和え物			豚ひき肉つめピーマン スパゲティナポリタン ごま和え			魚の洋風みそ煮 じゃがいもきんぴら おひたし			中華風五目煮 じゃこピーマン ナムル			魚の香味焼き けんちん煮 はちみつレモンかぼちゃ			かぼちゃの炒め物 高野豆腐煮 なます		
653kcal	20.8g	2.5g	615kcal	20.0g	2.2g	610kcal	26.2g	3.1g	608kcal	23.0g	3.1g	597kcal	24.6g	2.7g	618kcal	22.9g	2.6g
28			29			30			31								
鶏肉梅焼き 茄子華風炒め ごま和え			かき揚げ かぼちゃの肉じゃが風 磯和え			魚塩焼き 里芋そぼろ煮 和風サラダ			ひき肉回鍋肉 大豆とひじきの煮物 大根ツナ和え								
598kcal	22.2g	2.4g	604kcal	21.2g	2.4g	604kcal	21.2g	2.6g	612kcal	21.9g	2.9g	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。