

# 夕食献立表 令和7年6月

## 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
2			3			4			5			6			7		
あずきご飯 魚ねぎ味噌焼き 切干大根の炒め煮 おひたし			肉じゃが きんぴら きつね和え			魚つけ焼き かぼちゃそぼろ煮 和え物			八宝菜 里芋の煮物 おひたし			茄子の炒め物 野菜の煮物 しょうゆ和え			魚の味噌煮 きんぴら おひたし		
606kcal	24.9g	2.7g	620kcal	20.5g	3.2g	601kcal	24.9g	2.5g	626kcal	27.7g	3.2g	648kcal	20.5g	2.2g	618kcal	20.6g	2.8g
9			10			11			12			13			14		
ミートローフ マカロニ炒め なます			豚しょうが焼き 大根旨煮 なめたけ和え			シュウマイ ピーマン炒め ナムル			豚肉しょうゆ煮 きのことパプリカのソテー ナムル			タンドリーチキン ごった煮 和え物			魚しょうゆ焼き がんもどき含め煮 おひたし		
647kcal	21.7g	2.7g	602kcal	22.9g	3.2g	608kcal	20.5g	2.2g	618kcal	21.4g	2.4g	626kcal	24.8g	2.9g	597kcal	27.3g	3.3g
16			17			18			19			20			21		
豆腐の炒め物 きんぴら風煮 キャベツ和風もみサラダ			魚塩焼き 野菜の吉野煮 しょうゆ和え			炊き込みご飯 魚梅肉焼き 里芋の南蛮煮 ごま和え			鶏肉マヨネーズ焼き 野菜の梅煮 おひたし			魚有馬煮 里芋そぼろ煮 わかめ酢みそ和え			肉団子の甘酢あんかけ ごま油炒め からし和え		
607kcal	26.3g	2.5g	618kcal	21.8g	2.5g	612kcal	28.1g	2.9g	621kcal	26.4g	2.7g	618kcal	25.8g	3.4g	619kcal	21.3g	2.6g
23			24			25			26			27			28		
豚肉野菜炒め ひじき五目煮 じゃがいも和え			魚パン粉焼き 茄子の炒め物 ゆかり和え			松風焼き 豚肉入りきんぴら しめじ和風サラダ			酢鶏 青菜と海老炒め ナムル			ひじきご飯 魚レモンしょうゆ蒸し 煮物 ごま和え			豚肉の甘辛焼き 凍豆腐の含め煮 マカロニ和え物		
611kcal	22.8g	3.0g	615kcal	26.1g	2.9g	609kcal	21.8g	3.0g	595kcal	22.6g	2.7g	609kcal	27.0g	3.0g	603kcal	28.1g	2.9g
30																	
鶏天ぷら さつま揚げの煮物 梅肉和え																	
615kcal	24.9g	3.3g															
												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。

