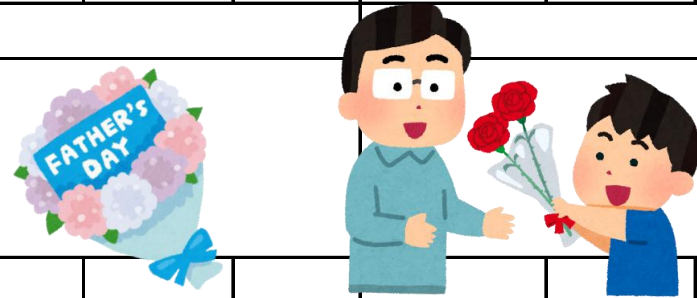


昼食献立表 令和7年6月									小規模多機能ホーム三宿 5787-8753											
月			火			水			木			金			土					
鶏照り焼き 卵の花 和え物 味噌汁			麻婆茄子 玉子焼き ひじきサラダ 味噌汁			豚肉ねぎソース 野菜煮込み 白和え けんちん汁			魚フライ じゃがいもゴマ煮 梅和え 味噌汁			豆腐丼 野菜のマヨきんぴら 味噌汁 乳酸菌飲料			チキンのオリーブオイル焼き 野菜の中華炒め サラダ さつま汁					
615kcal	23.6g	2.3g	624kcal	20.2g	2.6g	600kcal	25.3g	2.2g	617kcal	25.4g	2.6g	604kcal	24.9g	2.7g	604kcal	25.4g	2.2g			
9			10			11			12			13			14					
豚肉と白菜のすき煮 玉子とわかめ炒め からし和え 味噌汁			魚塩焼き 生揚げそぼろあん 里芋のごま和え きのこ汁			じゃがいもの炒め物 高野豆腐の五目煮 おひたし けんちん汁			鶏肉ピカタ 白菜の煮物 ポテトサラダ 味噌汁			じゃこと大葉の混ぜご飯 魚煮つけ しらたきの煮物 おひたし 味噌汁			ピーマンと豚肉の炒め物 さつま揚げの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁					
602kcal	22.1g	2.7g	598kcal	30.4g	2.8g	605kcal	25.3g	1.9g	601kcal	24.7g	2.7g	615kcal	25.4g	2.8g	619kcal	21.6g	2.8g			
16			17			18			19			20			21					
魚バター焼き 青菜と海老炒め さつまいもサラダ 味噌汁			炒り鶏 茄子の炒め煮 和え物 味噌汁			鮭ときゅうりの混ぜ寿司 にんじん白和え 芋の子汁 ジュース			魚ねぎ味噌焼き 大根と豚肉炒め マスタードサラダ 味噌汁			鶏肉ホワイトシチュー 野菜のソテー サラダ 味噌汁			豚肉からし醤油かけ かぼちゃの海老そぼろあん マヨ和え 味噌汁					
603kcal	23.7g	2.2g	617kcal	21.6g	2.4g	620kcal	20.7g	1.0g	607kcal	23.5g	1.8g	648kcal	23.7g	2.4g	607kcal	22.4g	3.0g			
23			24			25			26			27			28					
キーマカレー わかめサラダ スープ 乳酸菌飲料			鶏肉ちり酢ひたし かぼちゃのミルク煮 梅肉和え 味噌汁			肉味噌うどん さつまいもとツナの煮物 スープ ジュース			かき揚げ 五色煮 和え物 芋の子汁			ひき肉と豆腐のニラ炒め 和風スパゲティ えのき梅和え 味噌汁			魚つけ焼き ひじき豆腐 マヨ和え 味噌汁					
601kcal	20.4g	2.4g	604kcal	23.3g	3.0g	601kcal	21.7g	2.7g	603kcal	20.2g	2.8g	619kcal	26.7g	2.3g	609kcal	28.0g	2.6g			
30																				
ツナピラフ 炊き合わせ 青菜の中華炒め ごま和え 味噌汁																				
599kcal	22.0g	3.0g																		
												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。