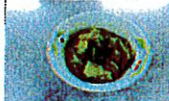
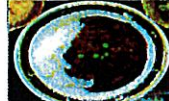
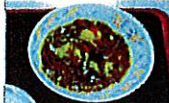
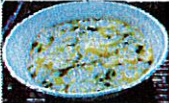
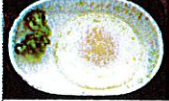
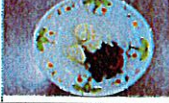


2025/08/01 金曜日	米飯130g 味噌汁 えびしんじょうの煮物 ・お浸し	1食分 - 367 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 8.1 g 塩分 2.06 g 	米飯130g ・和風サラダ ハンライス ・りんご缶	1食分 - 619 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 21.3 g 塩分 3.41 g 	米飯 味噌汁 魚の粕漬け焼き ・野菜の甘味噌が ・漬物	1食分 - 460 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.6 g 塩分 2.53 g 	1食分 - 1446 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 41.0 g 塩分 7.99 g 水分 1329 g 食繊維 11.6 g
2025/08/02 土曜日	米飯 味噌汁 野菜炒め ・ツナ和え	1食分 - 352 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 6.8 g 塩分 2.30 g 	米飯 ・ナムル ・パイン缶 魚の外焼焼き	1食分 - 564 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 25.0 g 塩分 1.69 g 	米飯 味噌汁 蒸し鶏の野菜あんかけ ・ごま和え ・漬物	1食分 - 457 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.9 g 塩分 2.52 g 	1食分 - 1373 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 37.7 g 塩分 6.51 g 水分 1269 g 食繊維 12.0 g

朝は、つけない牛乳がたまに

常食②-5A

予定配布献立表

	朝食		昼食		夕食	合計
2025/08/03 日曜日	米飯130g 味噌汁 ・そばろ煮 ・海苔和え	1食分 - 341 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 4.1 g 塩分 1.94 g 	米飯130g 豚肉の炒め物 ・ごぼうサラダ ・漬物	1食分 - 615 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 25.9 g 塩分 2.17 g 	米飯130g 味噌汁 魚のねぎ塩焼き ・大豆のいそ煮 ・レンジ	1食分 - 1379 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 36.6 g 塩分 6.46 g 水分 1349 g 食繊維 15.0 g
2025/08/04 月曜日	おしゃ いかボール煮物 ・カリフラワーサラダ	1食分 - 358 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 2.5 g 塩分 2.27 g 	米飯130g スパイン風オムレツ ・海藻サラダ ・白桃缶	1食分 - 592 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 20.7 g 塩分 2.26 g 	米飯130g 味噌汁 タンドリーチキン ・煮びたし ・春雨昆布	1食分 - 1469 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 40.2 g 塩分 8.07 g 水分 1583 g 食繊維 14.2 g
2025/08/05 火曜日	米飯130g 味噌汁 目玉焼き風 ・なめ茸和え	1食分 - 354 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 6.5 g 塩分 2.13 g 	米飯 グラタン 和風サラダ ・フルーツポンチ	1食分 - 703 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 27.1 g 塩分 3.70 g 	米飯130g 味噌汁 魚の空揚げ ・ブロッコリーのサラダ ・漬物	1食分 - 1524 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 46.8 g 塩分 8.34 g 水分 1226 g 食繊維 17.0 g
2025/08/06 水曜日	米飯130g 味噌汁 ・青菜の煮浸し ・ツナ和え	1食分 - 383 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 4.7 g 塩分 2.10 g 	米飯130g 魚のごまみそ焼き ・漬物 ・梅しそ風味サラダ	1食分 - 507 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.8 g 塩分 2.16 g 	米飯130g 味噌汁 鶏肉の甘煮 ・中華煮 ・パインアップル	1食分 - 1392 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 31.0 g 塩分 7.11 g 水分 1319 g 食繊維 14.5 g
2025/08/07 木曜日	米飯130g 味噌汁 五目厚焼き卵 ・大根サラダ	1食分 - 354 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 4.7 g 塩分 2.14 g 	米飯130g カレーライス 福神漬 ・花野菜サラダ ・黄桃缶	1食分 - 661 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 21.3 g 塩分 3.39 g 	米飯130g 味噌汁 魚の味噌煮 ・わろのごま和え ・漬物	1食分 - 1468 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 38.8 g 塩分 8.69 g 水分 1282 g 食繊維 15.2 g
2025/08/08 金曜日	米飯130g 味噌汁 いりどりだんご ・お浸し	1食分 - 368 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 4.1 g 塩分 2.09 g 	米飯 魚の味噌煮 ・ずんだようかん ・フルーツ和え	1食分 - 669 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 24.8 g 塩分 2.90 g 	米飯130g 味噌汁 和風ミートローフ ・野菜炒め ・漬物	1食分 - 1507 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 42.6 g 塩分 8.07 g 水分 1421 g 食繊維 13.6 g
2025/08/09 土曜日	米飯130g 味噌汁 卵とじ ・とろろ	1食分 - 366 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.8 g 塩分 2.14 g 	米飯130g 豚肉のねぎ塩炒め ・バナナ ・ポテトサラダ	1食分 - 716 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 32.6 g 塩分 1.36 g 	米飯130g 味噌汁 煮魚 ・梅肉和え ・枝豆	1食分 - 1496 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 44.2 g 塩分 5.91 g 水分 1307 g 食繊維 12.1 g