

予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/08/10 日曜日	米飯130g 味噌汁	・ 鮭の粕煮 ・ ごま和え	エネルギー 362 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.7 g 塩分 2.54 g 	米飯130g ゴ-ヤチャンプル	・ ポン酢和え ・ 漬物	エネルギー 547 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 20.8 g 塩分 1.53 g 	米飯130g 味噌汁 魚の塩焼き	・ 切干大根の煮物 ・ 白桃缶	エネルギー 500 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.2 g 塩分 2.35 g 	エネルギー 1429 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 42.7 g 塩分 6.42 g 水分 1277 g 食繊維 13.9 g
2025/08/11 月曜日	米飯130g 味噌汁 野菜しんじょうの煮物	・ お浸し	エネルギー 355 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 5.5 g 塩分 2.75 g 	米飯 えびカツ	・ 青しそサラダ ・ 杏仁フルーツ	エネルギー 673 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 25.4 g 塩分 2.90 g 	米飯130g 味噌汁 豚肉の西京漬け	・ かぶのあんかけ ・ 漬物	エネルギー 491 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.9 g 塩分 3.13 g 	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 47.8 g 塩分 8.78 g 水分 1421 g 食繊維 13.6 g
2025/08/12 火曜日	米飯130g 味噌汁	・ ツナ和え ・ 切り昆布煮	エネルギー 393 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 6.5 g 塩分 2.58 g 	米飯130g 魚のチリソース煮	・ マカロニサラダ ・ パインアップル	エネルギー 669 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 26.1 g 塩分 1.55 g 	米飯130g 味噌汁 松風焼き	・ 海苔和え ・ 漬物	エネルギー 440 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.2 g 塩分 2.53 g 	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 43.9 g 塩分 6.66 g 水分 1225 g 食繊維 16.7 g
2025/08/13 水曜日	米飯130g 味噌汁 みやこ二重	・ 梅和え	エネルギー 394 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 2.5 g 塩分 2.12 g 	米飯130g 鶏肉の塩バター焼き	・ ずいきの酢の物 ・ 友禅漬け	エネルギー 493 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.6 g 塩分 0.89 g 	米飯130g 味噌汁 魚の揚げ煮	・ 白菜の煮浸し ・ 夏みかん缶	エネルギー 477 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.0 g 塩分 2.44 g 	エネルギー 1363 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 31.1 g 塩分 5.45 g 水分 1276 g 食繊維 10.8 g
2025/08/14 木曜日	米飯130g 味噌汁 車麩と野菜の煮物	・ からしあえ	エネルギー 335 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 1.8 g 塩分 2.83 g 	米飯130g チンジャオロース風	・ 青しそ和え ・ メロン	エネルギー 610 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 23.4 g 塩分 1.74 g 	米飯130g 味噌汁 魚のチーズ焼き	・ ごま和え ・ えご	エネルギー 415 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 8.2 g 塩分 2.25 g 	エネルギー 1369 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 33.5 g 塩分 6.82 g 水分 1302 g 食繊維 12.3 g
2025/08/15 金曜日	米飯 味噌汁	・ ぜんまい炒り煮 ・ 花こうや巻	エネルギー 362 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 4.9 g 塩分 2.43 g 	赤飯 すまし汁	・ 豚の角煮 ・ 糸うりの酢の物 ・ 豆腐よせ	エネルギー 811 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 43.0 g 塩分 3.22 g 	米飯130g 味噌汁 えびたま炒め	・ きんぴら ・ 黄桃缶	エネルギー 575 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 18.8 g 塩分 2.40 g 	エネルギー 1769 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 66.7 g 塩分 8.05 g 水分 1616 g 食繊維 14.9 g
2025/08/16 土曜日	米飯130g 味噌汁 ピ-マン炒め	・ おかか和え	エネルギー 367 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.2 g 塩分 1.91 g 	米飯130g 豚カツ	・ 生姜和え ・ 漬物	エネルギー 583 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.8 g 塩分 1.89 g 	米飯130g 味噌汁 魚の照焼き	・ 大豆サラダ ・ みかん缶	エネルギー 505 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.7 g 塩分 2.63 g 	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 42.7 g 塩分 6.44 g 水分 1190 g 食繊維 11.4 g