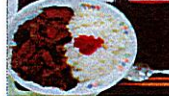


予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/08/17 日曜日	米飯130g 味噌汁 卵ロール ・お浸し	1食分 336 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 4.8 g 塩分 1.91 g		米飯130g 豚煮 ・ごま和え ・浅漬け	1食分 606 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 21.2 g 塩分 2.42 g		米飯130g 味噌汁 魚の生姜煮 ・揚げ出し豆腐 ・洋梨缶	1食分 579 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.90 g		1食分 1541 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 46.5 g 塩分 7.23 g 水分 1426 g 食繊維 12.3 g
2025/08/18 月曜日	米飯130g 味噌汁 ・リナ和え ・青菜の粕炒り	1食分 423 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 7.7 g 塩分 1.81 g		米飯130g 魚のごま焼き ・ゆかり和え ・春雨昆布	1食分 527 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 16.7 g 塩分 2.11 g		米飯130g 味噌汁 ・白菜の中華煮 ・オレソ	1食分 578 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 21.5 g 塩分 2.50 g		1食分 1527 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 45.9 g 塩分 6.42 g 水分 1254 g 食繊維 14.7 g
2025/08/19 火曜日	米飯130g 味噌汁 ・なめたけ和え ・お浸し	1食分 357 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 4.8 g 塩分 2.65 g		米飯130g 夏野菜カレー ・和風サラダ ・白桃缶 ・福神漬	1食分 626 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 20.4 g 塩分 3.49 g		米飯130g 味噌汁 ・ピーナツ和え ・漬物 ・魚の塩麹焼き	1食分 436 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.0 g 塩分 3.27 g		1食分 1419 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 36.2 g 塩分 9.41 g 水分 1315 g 食繊維 14.8 g
2025/08/20 水曜日	米飯130g 味噌汁 炒り豆腐 ・梅肉和え	1食分 426 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.6 g 塩分 2.25 g		米飯 魚と野菜のさばり煮 ・海苔和え ・フルーツミックスゼリー	1食分 582 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 15.5 g 塩分 3.46 g		米飯130g 味噌汁 千草焼き ・れんこんきんぴ ・漬物	1食分 461 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.72 g		1食分 1469 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 38.6 g 塩分 8.44 g 水分 1523 g 食繊維 14.4 g
2025/08/21 木曜日	米飯 味噌汁 ・ドレッシング和え ・がんもとじゃが芋の煮物	1食分 402 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 5.7 g 塩分 2.68 g		米飯130g 煮魚 ・中華和え ・漬物	1食分 476 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 9.8 g 塩分 2.35 g		米飯130g 味噌汁 ・辛子和え ・黄桃缶 ・豚肉の炒め物	1食分 527 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.7 g 塩分 2.17 g		1食分 1405 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 32.2 g 塩分 7.20 g 水分 1506 g 食繊維 13.8 g
2025/08/22 金曜日	米飯130g 味噌汁 ・お浸し ・えびしんじょうの煮物	1食分 372 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.5 g 塩分 2.28 g		米飯 ハンバーグ ・青しそサラダ ・フルーツポンチ	1食分 647 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 22.1 g 塩分 3.34 g		米飯130g 味噌汁 ・大豆のいそ煮 ・魚の味噌マヨネーズ焼 ・漬物	1食分 426 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 9.5 g 塩分 2.79 g		1食分 1445 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 39.1 g 塩分 8.41 g 水分 1216 g 食繊維 19.1 g
2025/08/23 土曜日	米飯130g 味噌汁 五目厚焼き卵 ・フレンチ和え	1食分 367 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.4 g 塩分 1.93 g		米飯130g ・エビカツの卵とじ ・ほうれん草の和 ・バナナ	1食分 598 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 19.4 g 塩分 1.69 g		米飯130g 味噌汁 揚げ魚 ・ごぼうサラダ ・漬物	1食分 456 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.5 g 塩分 2.87 g		1食分 1421 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 39.3 g 塩分 6.49 g 水分 1287 g 食繊維 12.6 g