

予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/08/24	米飯130g	・梅肉和え	1食分 - 408 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.2 g 塩分 2.10 g	米飯130g	・味噌和え ・冷やしトマト	1食分 - 452 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.8 g 塩分 0.75 g	米飯130g	・大根きんぴら	1食分 - 494 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.8 g 塩分 2.58 g	1食分 - 1354 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 32.8 g 塩分 5.42 g 水分 1429 g 食繊維 11.8 g
日曜日	味噌汁 吉野煮			魚の塩バター焼き			味噌汁 麻婆豆腐			
2025/08/25	米飯130g	・卵とじ ・ブロッコリーのサラダ	1食分 - 378 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.3 g 塩分 2.26 g	米飯130g	・春雨サラダ ・洋梨缶	1食分 - 615 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 21.3 g 塩分 1.76 g	米飯130g	・煮菜	1食分 - 428 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 9.7 g 塩分 3.22 g	1食分 - 1422 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 38.3 g 塩分 7.24 g 水分 1330 g 食繊維 12.3 g
月曜日	味噌汁			えびつみれの中華風煮			味噌汁 魚の照焼き			
2025/08/26	米飯130g	・お浸し	1食分 - 385 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 4.1 g 塩分 1.99 g	米飯130g	・豆乳プリン	1食分 - 611 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 15.4 g 塩分 3.84 g	米飯130g	・南瓜サラダ	1食分 - 444 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.3 g 塩分 3.16 g	1食分 - 1440 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 27.8 g 塩分 9.00 g 水分 1308 g 食繊維 17.7 g
火曜日	味噌汁 いろどりだんごの煮物			鶏肉トマトソース焼き 梅しそ和え			味噌汁 煮魚			
2025/08/27	おじや ピーマン炒め	・たまご豆腐	1食分 - 426 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.3 g 塩分 2.68 g	米飯130g	・マリネ ・黄桃缶	1食分 - 559 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 14.9 g 塩分 1.85 g	米飯130g	・ひじきの炒り煮 漬物	1食分 - 517 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 18.4 g 塩分 2.08 g	1食分 - 1503 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 41.5 g 塩分 6.61 g 水分 1428 g 食繊維 10.1 g
水曜日				魚の粕漬け焼き			味噌汁 鶏肉の唐揚げ			
2025/08/28	米飯130g	・オクラの中華和え	1食分 - 398 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.98 g		・コールスローサラダ ・フルーツポンチ	1食分 - 654 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 26.1 g 塩分 3.41 g	米飯130g	・わさび和え	1食分 - 503 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.3 g 塩分 2.62 g	1食分 - 1555 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 46.2 g 塩分 8.00 g 水分 1307 g 食繊維 19.1 g
木曜日	味噌汁 さんま蒲焼缶			スペイン風オムレツ			味噌汁 酢豚			
2025/08/29	米飯130g	・鯖水煮缶 ・白菜の炒り煮	1食分 - 395 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.4 g 塩分 1.90 g	米飯130g	・海苔和え ・漬物	1食分 - 532 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 20.6 g 塩分 2.10 g	米飯130g	・じゃがいものトッピング ・りんご缶	1食分 - 518 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.4 g 塩分 2.04 g	1食分 - 1446 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 40.3 g 塩分 6.03 g 水分 1258 g 食繊維 13.3 g
金曜日	味噌汁			柚庵焼き			味噌汁 鶏肉の西京漬け			
2025/08/30	米飯130g	・切り昆布煮 ・信田巻 ・焼きたらこ	1食分 - 399 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.2 g 塩分 3.34 g	米飯130g	・中華和え ・れんこん	1食分 - 566 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 17.7 g 塩分 1.32 g	米飯130g	・なめ茸和え ・漬物	1食分 - 557 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 25.0 g 塩分 2.56 g	1食分 - 1523 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 49.9 g 塩分 7.22 g 水分 1313 g 食繊維 11.6 g
土曜日	味噌汁			魚の空揚げ			味噌汁 豚肉うたたま			