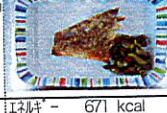
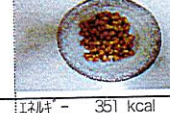
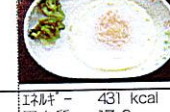


予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/08/31 日曜日	米飯130g 味噌汁 いろどりだんご	・梅しそ風味サラダ	 1食分 - 401 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 6.3 g 塩分 2.78 g	米飯130g 松風焼き	・キャベツサラダ ・春雨昆布	 1食分 - 574 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 18.6 g 塩分 2.74 g	米飯130g 味噌汁 煮魚	・じゃが芋のみそ汁 ・黄桃缶	 1食分 - 466 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 7.3 g 塩分 2.79 g	1食分 - 1442 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 32.1 g 塩分 8.31 g 水分 1363 g 食繊維 11.1 g
2025/09/01 月曜日	米飯130g 味噌汁(白菜・えの・梅干し)	・いかボール煮物 ・ごま和え	 1食分 - 346 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 2.8 g 塩分 2.81 g	米飯 炒り鶏 お浸し	・コーヒゼリー	 1食分 - 623 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.5 g 塩分 2.47 g	米飯130g 中華スープ Eビしゅうまい	・野菜炒め ・漬物	 1食分 - 402 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 8.7 g 塩分 2.25 g	1食分 - 1370 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 31.0 g 塩分 7.53 g 水分 1443 g 食繊維 16.5 g
2025/09/02 火曜日	おじや 厚焼卵	・からしあえ	 1食分 - 390 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 7.3 g 塩分 2.55 g	米飯130g 魚の味噌漬焼き	・大根サラダ ・ぎゅうりの昆布	 1食分 - 560 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.0 g 塩分 1.73 g	米飯130g 味噌汁 豚肉の生姜焼き	・海苔和え ・みかん缶	 1食分 - 505 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.0 g 塩分 2.40 g	1食分 - 1454 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 47.3 g 塩分 6.68 g 水分 1425 g 食繊維 11.1 g
2025/09/03 水曜日	米飯130g 味噌汁 野菜しんじょうの煮物	・なめ茸和え	 1食分 - 382 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 5.2 g 塩分 3.18 g	米飯 南瓜コック	・和風サラダ ・杏仁フルーツ	 1食分 - 671 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 26.1 g 塩分 2.68 g	米飯130g 味噌汁 蒸し魚の洋風だれ・漬物	・切り昆布煮	 1食分 - 422 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.9 g 塩分 3.74 g	1食分 - 1475 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 40.2 g 塩分 9.59 g 水分 1457 g 食繊維 17.7 g
2025/09/04 木曜日	米飯130g 味噌汁	・鮭水煮缶 ・車麩と野菜の煮物	 1食分 - 410 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.7 g 塩分 2.23 g	米飯130g 魚の外焼	・中華和え ・漬物	 1食分 - 520 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.6 g 塩分 1.90 g	米飯130g 味噌汁 鶏肉のナリース煮	・お浸し ・キウイフルーツ	 1食分 - 521 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.07 g	1食分 - 1451 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 41.3 g 塩分 6.20 g 水分 1315 g 食繊維 12.7 g
2025/09/05 金曜日	米飯130g 味噌汁 目玉焼き風	・おかか和え	 1食分 - 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 6.5 g 塩分 2.27 g	米飯130g 肉じゃが	・生姜和え ・りんご缶	 1食分 - 615 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.5 g 塩分 2.06 g	米飯130g 味噌汁 魚の塩バター焼き	・五目金平 ・漬物	 1食分 - 409 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 8.1 g 塩分 2.88 g	1食分 - 1375 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 34.1 g 塩分 7.21 g 水分 1295 g 食繊維 13.7 g
2025/09/06 土曜日	米飯130g 味噌汁 炒り豆腐	・ツナ和え	 1食分 - 431 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.0 g 塩分 2.60 g	米飯130g ぎょうざ	・大根の梅おかか和え ・パイン缶	 1食分 - 563 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.7 g 塩分 1.54 g	米飯130g 味噌汁 魚の竜田揚げ	・ナムル ・漬物	 1食分 - 436 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.4 g 塩分 2.58 g	1食分 - 1429 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 38.0 g 塩分 6.72 g 水分 1277 g 食繊維 13.8 g