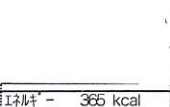
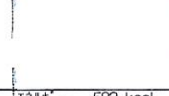


予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/09/07 日曜日	米飯130g 味噌汁 鶏肉の八幡巻き	・添え、ブロッコリー ・海苔和え	エネルギー 365 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 6.4 g 塩分 1.65 g 	米飯130g 魚の塩麴焼き	・マカロニサラダ ・ゆかり漬け	エネルギー 584 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 21.3 g 塩分 2.46 g	米飯130g 味噌汁 親子煮	・いとこ煮 ・レモン	エネルギー 574 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 13.5 g 塩分 2.50 g 	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 41.2 g 塩分 6.61 g 水分 1318 g 食繊維 15.1 g
2025/09/08 月曜日	全粥300g おじや 彩り信田煮	・もやしサラダ	エネルギー 412 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.4 g 塩分 2.63 g 	米飯130g 蒸し魚	・ピーナッツ和え ・りんご缶	エネルギー 500 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 10.7 g 塩分 1.75 g	米飯130g 味噌汁 豚カツ	・切干大根の煮物 ・生野菜サラダ	エネルギー 549 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 18.8 g 塩分 2.92 g 	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 37.9 g 塩分 7.29 g 水分 1483 g 食繊維 13.9 g
2025/09/09 火曜日	米飯130g 味噌汁 鮭水煮缶	・梅おかか和え	エネルギー 392 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 7.9 g 塩分 2.16 g 	米飯130g 栗ご飯 魚と野菜のさっぱり煮	・青菜と菊のお浸し ・フルーツポンチ	エネルギー 661 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 21.4 g 塩分 2.51 g 	米飯130g 味噌汁 魚の粕漬け焼き	・マヨ和え ・漬物	エネルギー 419 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.5 g 塩分 2.38 g 	エネルギー 1471 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 38.8 g 塩分 7.05 g 水分 1352 g 食繊維 17.3 g
2025/09/10 水曜日	米飯130g 味噌汁	・納豆 ・煮菜	エネルギー 415 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.7 g 塩分 2.00 g 	米飯130g 魚の西京漬け	・フルーツ和え ・漬物	エネルギー 532 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 17.7 g 塩分 1.66 g 	米飯130g 味噌汁 八宝菜	・奴 ・パイン缶	エネルギー 470 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.2 g 塩分 2.55 g 	エネルギー 1417 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 38.6 g 塩分 6.21 g 水分 1331 g 食繊維 12.7 g
2025/09/11 木曜日	米飯130g 味噌汁	・ぜんまい炒り煮 ・たまご豆腐	エネルギー 379 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 8.2 g 塩分 2.43 g 	米飯130g ハヤシライス	・ブロッコリーのサラダ ・黄桃缶	エネルギー 651 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 24.5 g 塩分 2.95 g 	米飯130g すまし汁 煮魚	・ごま和え ・漬物	エネルギー 372 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 2.7 g 塩分 2.76 g 	エネルギー 1402 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 35.4 g 塩分 8.15 g 水分 1424 g 食繊維 14.3 g
2025/09/12 金曜日	米飯130g 味噌汁 いろどりだんご	・大根サラダ	エネルギー 397 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.68 g 	素麺 山菜麺	・大豆サラダ ・抹茶かん	エネルギー 580 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 19.3 g 塩分 2.53 g 	米飯130g 味噌汁 鶏肉の柚子味噌焼き	・南瓜の煮付 ・漬物	エネルギー 457 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.7 g 塩分 2.81 g 	エネルギー 1434 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 35.9 g 塩分 8.02 g 水分 1233 g 食繊維 15.6 g
2025/09/13 土曜日	米飯130g 味噌汁 車麩と野菜の煮物	・とろろ	エネルギー 365 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 2.0 g 塩分 2.40 g 	米飯130g 魚のピカタ	・お浸し ・バナナ	エネルギー 634 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 23.7 g 塩分 1.76 g 	米飯130g 味噌汁 鰯フライ	・梅しそ風味サラダ ・漬物	エネルギー 485 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 18.2 g 塩分 2.25 g 	エネルギー 1484 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 44.0 g 塩分 6.43 g 水分 1213 g 食繊維 10.2 g

予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/09/14 日曜日	米飯130g 味噌汁 スクランブルエッグ ・ごま和え	エネルギー 411 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 9.9 g 塩分 2.69 g		米飯130g 鶏肉の甘煮 ・漬物	エネルギー 554 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 17.7 g 塩分 2.69 g		米飯130g 味噌汁 魚のごま焼き ・きんぴら ・りんご缶	エネルギー 506 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.7 g 塩分 1.97 g		エネルギー 1472 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 40.2 g 塩分 7.35 g 水分 1261 g 食繊維 13.1 g
2025/09/15 月曜日	米飯130g 味噌汁 三色いなり ・お浸し	エネルギー 350 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 3.7 g 塩分 2.70 g		米飯130g 赤飯 すまし汁 ・さつま芋サラダ ・わたようかん	エネルギー 696 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 21.8 g 塩分 3.00 g		米飯130g 味噌汁 豚肉の西京漬け ・切り昆布煮 ・漬物	エネルギー 462 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.1 g 塩分 3.12 g		エネルギー 1509 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 38.6 g 塩分 8.82 g 水分 1397 g 食繊維 12.8 g
2025/09/16 火曜日	米飯130g 味噌汁 ツナ和え ・大根の煮物	エネルギー 390 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 4.9 g 塩分 2.25 g		米飯130g かニ玉あんかけ ・海苔和え ・レゾ	エネルギー 513 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.0 g 塩分 1.33 g		米飯130g 味噌汁 揚げ魚 ・ポテトサラダ ・漬物	エネルギー 469 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.5 g 塩分 4.24 g		エネルギー 1372 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 27.4 g 塩分 7.81 g 水分 1226 g 食繊維 13.4 g
2025/09/17 水曜日	米飯130g 味噌汁 ・いかボール煮物 ・梅和え	エネルギー 338 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 2.6 g 塩分 2.05 g		米飯130g 鶏肉の塩麹焼き ・ごま味噌和え ・杏仁フルーツ	エネルギー 614 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 22.7 g 塩分 2.08 g		米飯130g 味噌汁 魚の照焼き ・野菜炒め ・梅酢だいこん	エネルギー 403 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.5 g 塩分 2.58 g		エネルギー 1355 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 32.7 g 塩分 6.72 g 水分 1501 g 食繊維 12.5 g
2025/09/18 木曜日	米飯130g 味噌汁 ・煮菜 ・花こうや巻	エネルギー 382 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.3 g 塩分 2.32 g		米飯130g チンジャオロース風 ・フルーツミックスゼリー ・フルツミックスゼリー	エネルギー 567 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 14.4 g 塩分 4.53 g		米飯130g 味噌汁 ハンバーグ ・酢の物 ・漬物	エネルギー 455 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.4 g 塩分 3.44 g		エネルギー 1404 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 33.2 g 塩分 10.29 g 水分 1268 g 食繊維 17.7 g
2025/09/19 金曜日	米飯130g おじや 五目厚焼き卵 ・お浸し	エネルギー 373 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.0 g 塩分 1.62 g		米飯130g 魚のチリソース煮 ・青しそサラダ ・黄桃缶	エネルギー 582 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.6 g 塩分 1.77 g		米飯130g 味噌汁 すき焼き風 ・かぶのあんかけ ・漬物	エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.3 g 塩分 3.67 g		エネルギー 1407 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 32.9 g 塩分 7.06 g 水分 1530 g 食繊維 12.5 g
2025/09/20 土曜日	米飯130g 味噌汁 みやこ二重 ・おろし和え	エネルギー 399 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 1.7 g 塩分 2.85 g		米飯130g ゲラタン 海藻サラダ ・漬物	エネルギー 638 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 24.8 g 塩分 3.22 g		米飯130g 味噌汁 魚のねぎ塩焼き ・からしあえ ・みかん缶	エネルギー 376 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 3.3 g 塩分 2.00 g		エネルギー 1413 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 29.8 g 塩分 8.07 g 水分 1367 g 食繊維 10.0 g