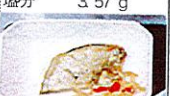


予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/09/21 日曜日	米飯130g 味噌汁 卵ロール	・中華サラダ	エネルギー 368 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 5.4 g 塩分 2.05 g 	米飯130g 炊き合わせ	・ピーナッツ和え ・洋梨缶	エネルギー 578 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.6 g 塩分 1.77 g 	米飯130g 味噌汁 魚の粕漬け焼き	・揚げ出し豆腐 ・漬物	エネルギー 593 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 24.2 g 塩分 3.00 g 	エネルギー 1540 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 47.2 g 塩分 6.82 g 水分 1365 g 食繊維 11.7 g
2025/09/22 月曜日	米飯130g 味噌汁 ツナ和え	・れんこんきんぴら	エネルギー 430 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 6.9 g 塩分 1.88 g 	米飯130g ポークチャップ	・お浸し ・春雨昆布	エネルギー 529 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 14.4 g 塩分 2.18 g 	米飯130g 味噌汁 魚の香味焼き	・白菜の中華煮 ・ルンヅ	エネルギー 468 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.2 g 塩分 2.32 g 	エネルギー 1427 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 35.5 g 塩分 6.39 g 水分 1230 g 食繊維 13.6 g
2025/09/23 火曜日	米飯130g 味噌汁 お浸し	・梅おかか和え	エネルギー 375 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 4.6 g 塩分 2.30 g 	米飯130g 鶏照り煮	・春雨サラダ ・おはぎ	エネルギー 672 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 23.2 g 塩分 1.99 g 	米飯130g 味噌汁 魚の味噌マヨネーズ焼き	・ごま和え ・漬物	エネルギー 447 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 10.3 g 塩分 2.46 g 	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 33.1 g 塩分 6.76 g 水分 1173 g 食繊維 13.5 g
2025/09/24 水曜日	米飯130g 味噌汁 炒り豆腐	・お浸し	エネルギー 414 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.6 g 塩分 2.08 g 	米飯 鶏肉のゆず味噌焼き	・ブロッコリーのサラダ ・南瓜プリン	エネルギー 571 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.9 g 塩分 3.34 g 	米飯130g 味噌汁 魚の塩麹焼き	・車麩と野菜の煮物 ・漬物	エネルギー 441 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 9.9 g 塩分 3.57 g 	エネルギー 1426 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 35.4 g 塩分 8.99 g 水分 1476 g 食繊維 14.6 g
2025/09/25 木曜日	おじや	・えびしんじょう ・わさび和え	エネルギー 398 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 7.4 g 塩分 2.48 g 	米飯130g 魚のチーズ焼き	・大根サラダ ・黄桃缶	エネルギー 576 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.8 g 塩分 1.21 g 	米飯130g 味噌汁 ツナじゃが	・梅肉和え ・きのこみそ	エネルギー 515 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.5 g 塩分 3.24 g 	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 42.7 g 塩分 6.93 g 水分 1489 g 食繊維 14.5 g
2025/09/26 金曜日	米飯130g 味噌汁 野菜炒め	・信田巻	エネルギー 382 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.7 g 塩分 2.03 g 	米飯 メンチカツ	・カリフラワーサラダ ・フルーツポンチ	エネルギー 719 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 32.4 g 塩分 2.74 g 	米飯130g 味噌汁 魚のくわ焼き	・ひじきの炒り煮 ・漬物	エネルギー 400 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 3.5 g 塩分 3.16 g 	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 43.6 g 塩分 7.93 g 水分 1161 g 食繊維 14.6 g
2025/09/27 土曜日	米飯130g 味噌汁	・がんもとじゃが ・お浸し	エネルギー 370 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.7 g 塩分 2.42 g 	米飯130g かおり(青じょうご) 千草焼き	・和風サラダ ・バナナ	エネルギー 623 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 23.7 g 塩分 2.80 g 	米飯130g 味噌汁 魚のおろし煮	・ごま酢和え ・漬物	エネルギー 390 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.8 g 塩分 2.66 g 	エネルギー 1383 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 36.2 g 塩分 7.89 g 水分 1337 g 食繊維 13.4 g