

予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/10/19 日曜日	米飯130g 味噌汁 ・ 鮭の粕煮 ・ ごま和え	1食分 エネルギー 382 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.7 g 塩分 2.54 g		米飯130g 豚肉コラたま	1食分 エネルギー 657 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 32.0 g 塩分 1.18 g		米飯130g 味噌汁 魚の塩焼き ・ 切干大根の煮物 ・ 白桃缶	1食分 エネルギー 498 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.2 g 塩分 2.35 g		1食分 エネルギー 1537 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 53.9 g 塩分 6.07 g 水分 1243 g 食繊維 13.4 g
2025/10/20 月曜日	米飯130g 味噌汁 野菜しんじょうの煮物 ・ お浸し	1食分 エネルギー 355 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 5.5 g 塩分 2.75 g		米飯 えびカツ ・ 青しそサタ ・ 杏仁フルーツ	1食分 エネルギー 673 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 25.4 g 塩分 2.90 g		米飯130g 味噌汁 豚肉の西京漬け ・ 漬物 ・ かぶのあんかけ	1食分 エネルギー 489 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.9 g 塩分 3.13 g		1食分 エネルギー 1517 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 47.8 g 塩分 8.78 g 水分 1417 g 食繊維 13.5 g
2025/10/21 火曜日	米飯130g 味噌汁 ・ ツナ和え ・ 切り昆布煮	1食分 エネルギー 393 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 6.5 g 塩分 2.58 g		米飯130g 魚のチリソース煮 ・ りんご ・ マカロニサラダ	1食分 エネルギー 682 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 26.2 g 塩分 1.55 g		米飯130g 味噌汁 松風焼き ・ 海苔和え ・ 漬物	1食分 エネルギー 440 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.2 g 塩分 2.53 g		1食分 エネルギー 1515 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 44.0 g 塩分 6.66 g 水分 1246 g 食繊維 17.2 g
2025/10/22 水曜日	米飯130g 味噌汁 みやこ二重 ・ 梅和え	1食分 エネルギー 394 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 2.5 g 塩分 2.12 g		米飯130g 鶏肉の塩バター焼き ・ お浸し ・ みかん缶	1食分 エネルギー 526 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.9 g 塩分 0.86 g		米飯130g 味噌汁 魚の揚げ煮 ・ 白菜の煮浸し ・ 友禅漬け	1食分 エネルギー 446 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.0 g 塩分 2.59 g		1食分 エネルギー 1365 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 31.4 g 塩分 5.57 g 水分 1297 g 食繊維 11.6 g
2025/10/23 木曜日	米飯130g 味噌汁 ・ 車麩と野菜の煮 ・ わさび和え	1食分 エネルギー 340 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 1.7 g 塩分 2.83 g		米飯 チンジャオフン ・ 青しそ和え ・ 栗ようかん	1食分 エネルギー 666 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 20.4 g 塩分 4.14 g		米飯130g 味噌汁 魚のチーズ焼き ・ ごま和え ・ 春雨昆布	1食分 エネルギー 421 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 8.2 g 塩分 2.51 g		1食分 エネルギー 1426 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 30.3 g 塩分 9.48 g 水分 1320 g 食繊維 19.6 g
2025/10/24 金曜日	おじや ・ ぜんまい炒り煮 ・ 花こうや巻	1食分 エネルギー 382 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 4.9 g 塩分 2.43 g		米飯130g 肉野菜炒め ・ フレンチ和え ・ 黄桃缶	1食分 エネルギー 626 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 23.6 g 塩分 1.66 g		米飯130g 味噌汁 煮魚 ・ きんぴら ・ 漬物	1食分 エネルギー 412 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 4.3 g 塩分 3.58 g		1食分 エネルギー 1421 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 32.8 g 塩分 7.67 g 水分 1464 g 食繊維 14.7 g
2025/10/25 土曜日	米飯130g 味噌汁 ピーマン炒め ・ おかか和え	1食分 エネルギー 367 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.2 g 塩分 1.91 g		米飯130g 豚カツ ・ 生姜和え ・ 漬物	1食分 エネルギー 583 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.8 g 塩分 1.89 g		米飯130g 味噌汁 魚の照焼き ・ 大豆サタ ・ みかん缶	1食分 エネルギー 505 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.7 g 塩分 2.63 g		1食分 エネルギー 1466 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 42.7 g 塩分 6.44 g 水分 1190 g 食繊維 11.4 g