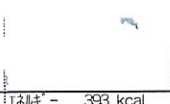


予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/11/02 日曜日	米飯130g 味噌汁 吉野煮	・梅肉和え	1食分 - 407 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.2 g 塩分 2.10 g 	米飯130g 魚の塩バター焼き	・味噌和え ・漬物	1食分 - 448 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.8 g 塩分 1.16 g 	米飯130g 味噌汁 麻婆豆腐	・大根きんぴら ・パン缶	1食分 - 492 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.8 g 塩分 2.58 g 	1食分 - 1346 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 32.7 g 塩分 5.83 g 水分 1381 g 食繊維 11.3 g
2025/11/03 月曜日	米飯130g 味噌汁	・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 	五目赤飯 すまし汁 魚のもみじ焼き	・カラフルサラダ ・りんご	1食分 - 657 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 26.6 g 塩分 3.31 g 	米飯130g 味噌汁 鶏肉の照焼き	・煮菜 ・漬物	1食分 - 481 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 16.2 g 塩分 3.22 g 	1食分 - 1517 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 50.1 g 塩分 8.79 g 水分 1481 g 食繊維 15.6 g
2025/11/04 火曜日	米飯130g 味噌汁	・いろどりだんご ・お浸し	1食分 - 384 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.1 g 塩分 1.99 g 	米飯 魚のトマトソース焼き	・梅しそ和え ・さつま芋プリン	1食分 - 639 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 18.8 g 塩分 3.72 g 	米飯130g 味噌汁 煮魚	・南瓜サラダ ・漬物	1食分 - 444 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.3 g 塩分 3.16 g 	1食分 - 1466 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 31.3 g 塩分 8.88 g 水分 1441 g 食繊維 19.7 g
2025/11/05 水曜日	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 魚の粕漬け焼き	・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 味噌汁 鶏肉の唐揚げ	・ひじきの炒り煮 ・漬物	1食分 - 456 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 5.6 g 塩分 4.95 g 	1食分 - 1442 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 28.7 g 塩分 9.47 g 水分 1359 g 食繊維 10.1 g
2025/11/06 木曜日	米飯130g 味噌汁 さんま蒲焼缶	・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 	米飯 スペイン風オムレツ	・コーンスローサラダ ・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 味噌汁 酢豚	・わさび和え ・梅酢だいこん	1食分 - 502 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.3 g 塩分 2.61 g 	1食分 - 1554 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 46.2 g 塩分 7.99 g 水分 1302 g 食繊維 18.9 g
2025/11/07 金曜日	米飯130g 味噌汁	・鮭水煮缶 ・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 柚庵焼き	・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 味噌汁 鶏肉の西京漬け	・じゃがいものトマト煮 ・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
2025/11/08 土曜日	米飯130g 味噌汁	・切り昆布煮 ・信田巻 ・たらこフレーク	1食分 - 393 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 7.0 g 塩分 3.13 g 	米飯130g 魚の空揚げ	・中華和え ・オレンジ	1食分 - 566 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 17.7 g 塩分 1.32 g 	米飯130g 味噌汁 豚肉こらたま	・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 - 1517 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 49.8 g 塩分 7.01 g 水分 1309 g 食繊維 11.7 g