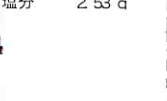
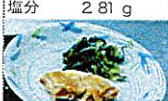


予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/11/16 日曜日	米飯130g 味噌汁 鶏肉の八幡巻き ・海苔和え	1食分 - 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 ・ゆかり漬け ・マカロニサラダ	1食分 - 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 ・れんげ	1食分 - 574 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 13.5 g 塩分 2.50 g		1食分 - 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
2025/11/17 月曜日	おじや 彩り信田煮 ・もやしサラダ	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 549 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 18.8 g 塩分 2.92 g		1食分 - 1461 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 37.9 g 塩分 7.29 g 水分 1485 g 食繊維 14.0 g
2025/11/18 火曜日	米飯130g 味噌汁 鮭木煮缶 ・梅おかか和え	1食分 - 392 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 7.9 g 塩分 2.16 g		パン クリームチーズ 和風サラダ ・フルーツポンチ	1食分 - 632 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 20.1 g 塩分 3.03 g		米飯130g 味噌汁 魚の粕漬け焼き ・漬物 ・マヨ和え	1食分 - 418 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.5 g 塩分 2.38 g		1食分 - 1442 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 37.5 g 塩分 7.57 g 水分 1275 g 食繊維 18.9 g
2025/11/19 水曜日	米飯130g 味噌汁 ・納豆 ・煮菜	1食分 - 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 ・漬物 ・レンジ和え	1食分 - 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 ・パン缶	1食分 - 468 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.2 g 塩分 2.55 g		1食分 - 1415 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 38.6 g 塩分 6.21 g 水分 1326 g 食繊維 12.5 g
2025/11/20 木曜日	米飯130g 味噌汁 ・ぜんまい炒り煮 ・たまご豆腐	1食分 - 378 kcal 蛋白質 12.7 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	1食分 - 651 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 24.5 g 塩分 2.96 g		米飯130g すまし汁 煮魚 ・ごま和え ・漬物	1食分 - 372 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 2.6 g 塩分 2.74 g		1食分 - 1401 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 35.4 g 塩分 8.13 g 水分 1405 g 食繊維 14.4 g
2025/11/21 金曜日	米飯130g 味噌汁 味付けミートボール ・大根サラダ	1食分 - 397 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.68 g		米飯 魚と野菜のさばり煮 ・大豆サラダ ・抹茶かん	1食分 - 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	1食分 - 457 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.7 g 塩分 2.81 g		1食分 - 1434 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 35.9 g 塩分 8.02 g 水分 1293 g 食繊維 15.6 g
2025/11/22 土曜日	米飯130g 味噌汁 車麩と野菜の煮物 ・とろろ	1食分 - 365 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 2.0 g 塩分 2.40 g		米飯130g 和風ミートローフ ・バナナ ・お浸し	1食分 - 617 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 22.2 g 塩分 1.73 g		米飯130g 味噌汁 鯉フライ ・梅しそ風味サラダ ・漬物	1食分 - 485 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 18.2 g 塩分 2.26 g		1食分 - 1467 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 42.4 g 塩分 6.40 g 水分 1207 g 食繊維 10.0 g