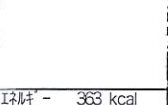
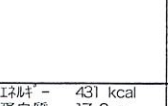
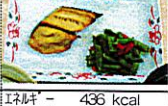


予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/11/09 日曜日	米飯130g 味噌汁 いりどりだんご ・梅しそ風味サラダ	エネルギー 374 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 4.2 g 塩分 2.47 g		米飯130g 松風焼き ・春雨昆布	エネルギー 574 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 18.6 g 塩分 2.74 g		米飯130g 味噌汁 煮魚 ・じゃが芋のみそ炒め ・黄桃缶	エネルギー 466 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 7.3 g 塩分 2.79 g		エネルギー 1415 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 30.1 g 水分 1321 g 食繊維 10.6 g
2025/11/10 月曜日	米飯130g 味噌汁 ・いかポール煮物 ・ごま和え ・梅干し	エネルギー 346 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 2.8 g 塩分 2.81 g		米飯 炒り鶏 お浸し ・コーヒゼリー	エネルギー 623 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.5 g 塩分 2.47 g		米飯130g 中華スープ 海老しゅうまい★ ・野菜炒め ・漬物	エネルギー 398 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 9.0 g 塩分 2.19 g		エネルギー 1366 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 31.4 g 水分 1446 g 食繊維 16.2 g
2025/11/11 火曜日	おじや 厚焼卵 ・からしあえ	エネルギー 390 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 7.3 g 塩分 2.55 g		米飯130g 魚の味噌漬焼き 大根サラダ ・カットロールケーキ	エネルギー 628 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 26.0 g 塩分 1.51 g		米飯130g 味噌汁 豚肉の生姜焼き ・海苔和え ・きゅうりの昆布	エネルギー 478 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.69 g		エネルギー 1496 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 50.2 g 水分 1389 g 食繊維 10.9 g
2025/11/12 水曜日	米飯130g 味噌汁 野菜しんじょうの煮物 ・なめ茸和え	エネルギー 382 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 5.2 g 塩分 3.18 g		米飯 かクリームコロッケ ・和風サラダ ・杏仁フルーツ	エネルギー 643 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 25.2 g 塩分 2.71 g		米飯130g 味噌汁 蒸し魚の洋風だれ・漬物 ・切り昆布煮	エネルギー 422 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.9 g 塩分 3.74 g		エネルギー 1447 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 39.3 g 水分 1456 g 食繊維 16.0 g
2025/11/13 木曜日	米飯130g 味噌汁 ・鮭水煮缶 ・車麩と野菜の煮物	エネルギー 410 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.7 g 塩分 2.23 g		米飯130g 魚の外焼焼き ・中華和え ・漬物	エネルギー 520 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.6 g 塩分 1.90 g		米飯130g 味噌汁 鶏肉のチリソース煮 ・お浸し ・キウフルーツ	エネルギー 521 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.07 g		エネルギー 1451 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 41.3 g 水分 1315 g 食繊維 12.7 g
2025/11/14 金曜日	米飯130g 味噌汁 目玉焼き風味レタ ・おかか和え	エネルギー 363 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.27 g		米飯130g 肉じゃが ・りんご缶	エネルギー 615 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.5 g 塩分 2.06 g		米飯130g 味噌汁 魚の塩バター焼き ・五目金平 ・漬物	エネルギー 409 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 8.1 g 塩分 2.88 g		エネルギー 1387 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 36.4 g 水分 1270 g 食繊維 12.8 g
2025/11/15 土曜日	米飯130g 味噌汁 炒り豆腐 ・ツナ和え	エネルギー 431 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.0 g 塩分 2.60 g		米飯130g ぎょうざ ・大根の梅おかか和え ・パン缶	エネルギー 563 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.7 g 塩分 1.54 g		米飯130g 味噌汁 魚の竜田揚げ ・ナムル ・漬物	エネルギー 436 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.4 g 塩分 2.58 g		エネルギー 1429 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 38.0 g 水分 1277 g 食繊維 13.8 g