

予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/11/23 日曜日	米飯130g 味噌汁 アスカンブル	 ・ごま和え	エネルギー 410 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 7.6 g 塩分 2.76 g	米飯130g 鶏肉の甘煮 ・漬物	・野菜サラダ	エネルギー 568 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.53 g	米飯130g 味噌汁 魚のごま焼き	・きんぴら ・りんご缶	エネルギー 506 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.7 g 塩分 1.97 g	エネルギー 1484 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 40.0 g 塩分 7.26 g 水分 1260 g 食繊維 14.7 g
2025/11/24 月曜日	米飯130g 味噌汁 三色いなり	 ・お浸し	エネルギー 376 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 6.9 g 塩分 2.56 g	米飯130g 海老クリームコロッケ	・カリフラワーサラダ ・杏仁フルーツ	エネルギー 670 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 28.4 g 塩分 2.43 g	米飯130g 味噌汁 魚の西京漬け	・切り昆布煮 ・漬物	エネルギー 462 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.1 g 塩分 3.12 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 48.3 g 塩分 8.12 g 水分 1401 g 食繊維 15.8 g
2025/11/25 火曜日	米飯130g 味噌汁 納豆	 ・大根の煮物	エネルギー 330 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 4.9 g 塩分 2.25 g	米飯130g 魚のムニエル	・海苔和え ・パイナップル	エネルギー 508 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 14.0 g 塩分 1.33 g	米飯130g 味噌汁 揚げ鶏	・ポテトサラダ ・漬物	エネルギー 469 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.5 g 塩分 4.24 g	エネルギー 1367 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 27.4 g 塩分 7.81 g 水分 1200 g 食繊維 13.3 g
2025/11/26 水曜日	米飯130g 味噌汁	・いかボール煮物 ・梅和え	エネルギー 338 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 2.6 g 塩分 2.05 g	米飯130g 鶏肉の塩麹焼き	・ごま味噌和え ・みかん	エネルギー 601 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 22.5 g 塩分 2.08 g	米飯130g 味噌汁 魚の照焼き	・カレー炒め ・梅酢だいこん	エネルギー 419 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.2 g 塩分 2.78 g	エネルギー 1358 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 34.3 g 塩分 6.91 g 水分 1314 g 食繊維 13.1 g
2025/11/27 木曜日	米飯130g 味噌汁	・煮菜 ・花こうや巻	エネルギー 332 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.3 g 塩分 2.32 g	米飯130g 海老の中華炒め	・フレンチ和え ・フルーツミックスゼリー	エネルギー 614 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.1 g 塩分 4.07 g	米飯130g 味噌汁 ハンバーグ	・酢の物 ・漬物	エネルギー 455 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.4 g 塩分 3.44 g	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 35.8 g 塩分 9.83 g 水分 1275 g 食繊維 19.5 g
2025/11/28 金曜日	おじや 厚焼卵	・お浸し	エネルギー 384 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 5.6 g 塩分 1.77 g	米飯130g 魚のチリソース煮	・青しそサラダ ・黄桃缶	エネルギー 582 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.6 g 塩分 1.77 g	米飯130g 味噌汁 すき焼き風	・かぶのあんかけ ・漬物	エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.3 g 塩分 3.67 g	エネルギー 1418 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 34.5 g 塩分 7.21 g 水分 1528 g 食繊維 12.3 g
2025/11/29 土曜日	米飯130g 味噌汁 野菜しんじょうの	・おろし和え	エネルギー 368 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.1 g 塩分 3.26 g	米飯130g グラタン 海藻サラダ	・漬物	エネルギー 638 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 24.8 g 塩分 3.22 g	米飯130g 味噌汁 魚のねぎ塩焼き	・からしあえ ・みかん缶	エネルギー 376 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 3.3 g 塩分 2.00 g	エネルギー 1382 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 33.1 g 塩分 8.48 g 水分 1355 g 食繊維 10.1 g