

予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/11/30 日曜日	米飯130g 味噌汁 目玉焼き風オムレツ	・中華サラダ 	1食分 - 377 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.08 g	米飯130g ・牛丼	・ピザナッツ和え ・洋梨缶	1食分 - 528 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.8 g 塩分 2.69 g	米飯130g 味噌汁 魚の粕漬け焼き ・漬物	・揚げ出し豆腐 	1食分 - 593 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 24.2 g 塩分 3.00 g	1食分 - 1498 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 46.6 g 塩分 7.77 g 水分 1336 g 食繊維 9.7 g
2025/12/01 月曜日	米飯130g 味噌汁	・ツナ和え ・れんこんきんぴら	1食分 - 428 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.9 g 塩分 1.88 g	米飯130g 魚の竜田揚げ	・お浸し ・春雨昆布	1食分 - 529 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 14.4 g 塩分 2.18 g	米飯130g 味噌汁 鶏肉の香味焼き	・白菜の中華煮 ・ルンゾ 	1食分 - 468 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.2 g 塩分 2.32 g	1食分 - 1424 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 35.5 g 塩分 6.39 g 水分 1226 g 食繊維 13.6 g
2025/12/02 火曜日	米飯130g 味噌汁 レアスクランブル	・梅おかか和え	1食分 - 391 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.40 g	米飯130g 鶏照り煮	・春雨サラダ ・りんご缶	1食分 - 623 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 23.1 g 塩分 1.91 g	米飯130g 味噌汁 魚の味噌マヨネーズ焼き	・ごま和え ・漬物 	1食分 - 447 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 10.3 g 塩分 2.46 g	1食分 - 1460 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 39.8 g 塩分 6.78 g 水分 1193 g 食繊維 12.2 g
2025/12/03 水曜日	米飯130g 味噌汁 炒り豆腐	・お浸し 	1食分 - 414 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.6 g 塩分 2.08 g	うどん ほうとう風うどん ブロッコリーのサラダ	・豆乳プリン	1食分 - 633 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 19.1 g 塩分 3.28 g	米飯130g 味噌汁 魚の塩麹焼き	・車麩と野菜の煮物 ・漬物 	1食分 - 425 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.4 g 塩分 3.54 g	1食分 - 1472 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 37.0 g 塩分 8.90 g 水分 1529 g 食繊維 15.0 g
2025/12/04 木曜日	米飯130g 味噌汁 おじや	・えびしんじょう ・わさび和え 	1食分 - 452 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.9 g 塩分 2.86 g	米飯130g 魚のチーズ焼き	・大根サラダ ・黄桃缶	1食分 - 576 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.8 g 塩分 1.21 g	米飯130g 味噌汁 肉じゃが	・梅肉和え ・漬物 	1食分 - 484 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.1 g 塩分 2.78 g	1食分 - 1512 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 44.8 g 塩分 6.85 g 水分 1476 g 食繊維 13.7 g
2025/12/05 金曜日	米飯130g 味噌汁 野菜炒め	・信田巻 	1食分 - 382 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.7 g 塩分 2.03 g	米飯130g モンカキ	・カリフラワーサラダ ・ブルーベリー缶	1食分 - 719 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 32.4 g 塩分 2.74 g	米飯130g 味噌汁 魚のくわ焼き	・ひじきの炒り煮 ・漬物 	1食分 - 400 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 3.5 g 塩分 3.16 g	1食分 - 1502 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 43.6 g 塩分 7.93 g 水分 1161 g 食繊維 14.6 g
2025/12/06 土曜日	米飯130g 味噌汁	・がんもとじゃが ・お浸し	1食分 - 367 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 5.7 g 塩分 2.42 g	米飯130g かおり 千草焼き	・和風サラダ ・バナナ	1食分 - 607 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.2 g 塩分 2.77 g	米飯130g 味噌汁 魚のおろし煮	・ごま酢和え ・漬物 	1食分 - 390 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.8 g 塩分 2.66 g	1食分 - 1364 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 34.7 g 塩分 7.86 g 水分 1324 g 食繊維 13.1 g