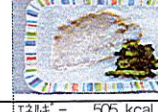
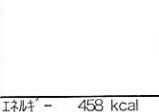


予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/12/07 日曜日	米飯130g 味噌汁	・いかボール煮物 ・なめ茸和え	1食分 - 349 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 2.1 g 塩分 2.57 g 	米飯130g 魚の塩バター焼き	・南瓜サラダ ・漬物	1食分 - 535 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.0 g 塩分 1.52 g 	米飯130g 味噌汁 麻婆豆腐	・白菜の炒り煮 ・パイナップル	1食分 - 494 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.7 g 塩分 2.42 g 	1食分 - 1378 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 35.8 g 塩分 6.51 g 水分 1382 g 食繊維 13.3 g
2025/12/08 月曜日	米飯130g 味噌汁 旬彩焼き	・ブロッコリーのサラダ	1食分 - 422 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 11.2 g 塩分 2.26 g 	米飯130g 魚の照焼き	・胡麻味噌和え ・洋梨缶	1食分 - 531 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.6 g 塩分 1.75 g 	米飯130g 味噌汁 酢豚	・菜花の煮浸し ・漬物	1食分 - 516 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 13.1 g 塩分 3.09 g 	1食分 - 1469 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 35.8 g 塩分 7.10 g 水分 1357 g 食繊維 16.6 g
2025/12/09 火曜日	米飯130g 味噌汁 さんま蒲焼缶	・もやしサラダ	1食分 - 392 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 8.2 g 塩分 2.22 g 	米飯130g きのこパスタ ごぼうサラダ	・りんご缶	1食分 - 563 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 20.7 g 塩分 3.33 g 	米飯130g 味噌汁(えのき・青) えびつみれの中華風煮	・キャベツのミソ和え	1食分 - 533 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 18.9 g 塩分 3.40 g 	1食分 - 1487 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 47.7 g 塩分 8.95 g 水分 1366 g 食繊維 18.6 g
2025/12/10 水曜日	米飯130g おじゃ	・きんぴら ・たまご豆腐	1食分 - 408 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 7.2 g 塩分 2.82 g 	米飯130g 蒸し魚の洋風だれ	・花野菜サラダ ・漬物	1食分 - 500 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 13.9 g 塩分 2.25 g 	米飯130g 味噌汁(わか・かぶ) ぎょうざ	・煮物 ・黄桃缶	1食分 - 501 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.1 g 塩分 2.86 g 	1食分 - 1408 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 31.2 g 塩分 7.93 g 水分 1492 g 食繊維 15.4 g
2025/12/11 木曜日	米飯130g 味噌汁 彩り信田煮	・ごま和え ・たらこフレーク	1食分 - 429 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 10.4 g 塩分 3.02 g 	米飯130g 海老のクリーム煮 キャベツサラダ	・フルーツポンチ	1食分 - 620 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 14.7 g 塩分 3.41 g 	米飯130g 味噌汁(大根・葱) 鶏肉の青しそ焼き	・辛子和え ・漬物	1食分 - 435 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.6 g 塩分 2.68 g 	1食分 - 1484 kcal 蛋白質 72.0 g 脂質 39.8 g 塩分 9.10 g 水分 1293 g 食繊維 17.1 g
2025/12/12 金曜日	米飯130g 味噌汁 鮭水炊き缶	・ピーマン炒め	1食分 - 429 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 7.9 g 塩分 1.75 g 	米飯130g 肉の粕漬け焼き	・大根の梅おかか ・漬物	1食分 - 537 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 1.55 g 	米飯130g 味噌汁(もやし・わか・南瓜の煮付) 白身魚フライ	・レゾ	1食分 - 461 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 5.3 g 塩分 2.32 g 	1食分 - 1427 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 33.7 g 塩分 5.62 g 水分 1559 g 食繊維 13.0 g
2025/12/13 土曜日	米飯130g 味噌汁 レアスクランブル	・フレンチ和え	1食分 - 436 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.7 g 塩分 2.67 g 	米飯130g 魚の中華照り焼き	・海苔和え ・白桃缶	1食分 - 505 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 12.5 g 塩分 1.46 g 	米飯130g 味噌汁(キャベツ・青豆) すき焼き風	・おろし和え ・春雨昆布	1食分 - 458 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.7 g 塩分 3.27 g 	1食分 - 1399 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 31.9 g 塩分 7.40 g 水分 1359 g 食繊維 13.8 g