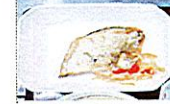


予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/12/14 日曜日	米飯130g 味噌汁 味付けミートボール ・中華和え	1食分 406 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 6.9 g 塩分 2.28 g		米飯130g 八宝菜 ・味噌ソ和え ・漬物	1食分 505 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.0 g 塩分 2.04 g		米飯130g 味噌汁(もやし・し・りんご缶) 魚の塩麴焼き ・切り昆布煮	1食分 436 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 8.2 g 塩分 3.63 g		1食分 1348 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 32.1 g 塩分 7.95 g 水分 1370 g 食繊維 11.3 g
2025/12/15 月曜日	米飯130g 味噌汁(白菜・えの ・吉野煮 ・ゆかり和え	1食分 397 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.5 g 塩分 2.57 g		米飯130g 鶏肉の山椒焼き ・コーヒゼリー ・オクラのごま和え	1食分 752 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 29.7 g 塩分 2.64 g		米飯130g 味噌汁(キャベツ・青菜) 魚と野菜のさっぱり漬物 ・奴	1食分 445 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 9.5 g 塩分 2.40 g		1食分 1565 kcal 蛋白質 76.7 g 脂質 45.7 g 塩分 7.61 g 水分 1643 g 食繊維 18.5 g
2025/12/16 火曜日	おじや 厚焼卵 ・からしあえ	1食分 390 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 7.2 g 塩分 2.55 g		米飯130g 柚庵焼き ・きゅうりの昆布	1食分 552 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 23.0 g 塩分 1.70 g		米飯130g 中華スープ ・梅肉和え ・オレンジ	1食分 479 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 13.8 g 塩分 1.36 g		1食分 1421 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 44.0 g 塩分 5.61 g 水分 1437 g 食繊維 11.0 g
2025/12/17 水曜日	米飯130g 味噌汁(里芋・葱) 三色いなり ・ブロッコリーサラダ ・梅干し	1食分 394 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 6.5 g 塩分 3.36 g		米飯130g 野菜コロッケ ・マリネ ・杏仁フルーツ	1食分 672 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 24.4 g 塩分 2.68 g		米飯130g 味噌汁(白菜・人参・漬物) 豚肉の生姜焼き ・青菜の煮浸し	1食分 500 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 17.3 g 塩分 3.10 g		1食分 1565 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 48.2 g 塩分 9.14 g 水分 1467 g 食繊維 17.9 g
2025/12/18 木曜日	米飯130g 味噌汁(じゃがいも・ ・納豆 ・切干大根の煮物	1食分 423 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.08 g		米飯130g 魚のムニエル ・ドレッシングサラダ ・漬物	1食分 480 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 13.1 g 塩分 2.19 g		米飯130g 味噌汁(えのき・青・キウイフルーツ) 親子煮 ・春雨サラダ	1食分 551 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18.7 g 塩分 2.31 g		1食分 1454 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 39.1 g 塩分 6.59 g 水分 1203 g 食繊維 14.6 g
2025/12/19 金曜日	米飯130g 味噌汁(冬瓜・葱) ・えびしんじょう ・お浸し	1食分 421 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 11.6 g 塩分 2.44 g		米飯130g ハヤシライス ・和風サラダ ・りんご缶	1食分 619 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 21.3 g 塩分 3.41 g		米飯130g 味噌汁(しめじ・油・漬物) 魚の粕漬け焼き ・野菜の甘味噌かき	1食分 453 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.0 g 塩分 2.53 g		1食分 1493 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 43.8 g 塩分 8.38 g 水分 1323 g 食繊維 11.5 g
2025/12/20 土曜日	米飯130g 味噌汁(白菜・きぬ 野菜炒め ・ツナ和え	1食分 352 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 6.8 g 塩分 2.30 g		米飯130g 魚の外焼焼き ・ナムル ・パン缶	1食分 564 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 20.0 g 塩分 1.69 g		米飯130g 味噌汁(じゃがいも・漬物) 蒸し鶏の野菜あんかけ ・ごま和え	1食分 455 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.9 g 塩分 2.52 g		1食分 1371 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 37.7 g 塩分 6.51 g 水分 1269 g 食繊維 12.0 g