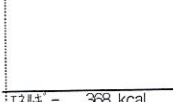
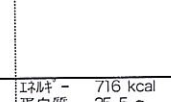


予定配布献立表

	朝食	昼食	夕食	合計
2025/12/21 日曜日	米飯130g ・大根の煮物 ・海苔和え 味噌汁(豆腐・葱) 1人1杯 - 341 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 4.1 g 塩分 1.94 g 	米飯130g ・ごぼうサラダ ・漬物 豚肉の炒め物 1人1杯 - 615 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 25.6 g 塩分 2.17 g 	米飯130g ・大豆のいそ煮 味噌汁(大根・油揚げ・ネギ) 魚のねぎ塩焼き 1人1杯 - 423 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 6.9 g 塩分 2.33 g 	1人1杯 - 1378 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 36.6 g 塩分 6.45 g 水分 1344 g 食繊維 14.8 g
2025/12/22 月曜日	おじや ・いかボール煮物 ・カリフラワーサラダ 1人1杯 - 357 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 2.5 g 塩分 2.27 g 	米飯130g ・海藻サラダ ・ゆずゼリー スペイン風オムレツ 1人1杯 - 594 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.6 g 塩分 2.31 g 	米飯130g ・南瓜の煮付 味噌汁(白菜・人参・春雨昆布) 魚の柚子味噌焼き 1人1杯 - 502 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.4 g 塩分 2.09 g 	1人1杯 - 1463 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 36.6 g 塩分 7.56 g 水分 1529 g 食繊維 14.4 g
2025/12/23 火曜日	米飯130g ・なめ茸和え 味噌汁(白菜・麩) 目玉焼き風オムレツ 1人1杯 - 365 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.9 g 塩分 2.13 g 	米飯 ・フルーツポンチ グラタン 和風サラダ 1人1杯 - 709 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 27.1 g 塩分 3.79 g 	米飯130g 味噌汁(キャベツ・青菜・ブロッコリーのサラダ) 魚の空揚げ ・漬物 1人1杯 - 467 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.2 g 塩分 2.32 g 	1人1杯 - 1535 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 49.1 g 塩分 8.24 g 水分 1191 g 食繊維 16.4 g
2025/12/24 水曜日	米飯130g ・リナ和え ・青菜の煮浸し 味噌汁(大根・人参) 1人1杯 - 383 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 4.7 g 塩分 2.10 g 	米飯130g ・梅しそ風味サラダ 魚のごまみそ焼き ・漬物 1人1杯 - 507 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 14.8 g 塩分 2.16 g 	米飯130g 味噌汁(もやし・し・中華煮) 鶏肉の甘煮 ・パイナップル 1人1杯 - 501 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.5 g 塩分 2.85 g 	1人1杯 - 1391 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 31.0 g 塩分 7.11 g 水分 1317 g 食繊維 14.5 g
2025/12/25 木曜日	米飯130g ・大根サラダ 味噌汁(南瓜・葱) 旬彩焼き 1人1杯 - 420 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 10.7 g 塩分 2.45 g 	チキンライス ・コンソメスープ ・花野菜サラダ ・ショートケーキ 1人1杯 - 725 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 27.8 g 塩分 3.22 g 	米飯130g ・オクラのごま和え 味噌汁(わか・かぶ) 魚の味噌煮 1人1杯 - 463 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.8 g 塩分 3.15 g 	1人1杯 - 1609 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 51.4 g 塩分 8.82 g 水分 1436 g 食繊維 15.2 g
2025/12/26 金曜日	米飯130g ・お浸し 味噌汁(大根菜・麩) いろどりだんご 1人1杯 - 368 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 4.0 g 塩分 2.26 g 	米飯 ・フレンチ和え 魚のバジル焼き ・抹茶かん 1人1杯 - 684 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 24.4 g 塩分 2.94 g 	米飯130g 味噌汁(玉葱・ほう・野菜炒め) ミートローフ ・漬物 1人1杯 - 471 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.7 g 塩分 3.09 g 	1人1杯 - 1523 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 42.1 g 塩分 8.28 g 水分 1392 g 食繊維 13.1 g
2025/12/27 土曜日	米飯130g ・とろろ 味噌汁(白菜・人参) 卵とじ 1人1杯 - 366 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.8 g 塩分 2.14 g 	米飯130g ・ポテトサラダ ・バナナ 豚肉のねぎ塩炒め 1人1杯 - 716 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 32.6 g 塩分 1.27 g 	米飯130g ・梅肉和え 味噌汁(豆腐・三つ・漬物) 煮魚 1人1杯 - 344 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 2.6 g 塩分 2.66 g 	1人1杯 - 1457 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 42.0 g 塩分 6.06 g 水分 1232 g 食繊維 9.9 g