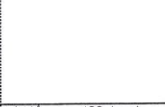
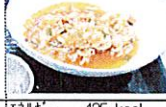
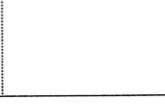


予定配布献立表

	朝食		昼食		夕食		合計
2026/01/04 日曜日	米飯130g ・ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉葱・ほう 厚焼卵	エネルギー 366 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.33 g 	米飯130g ・ごま和え ・浅漬け ・豚煮	エネルギー 604 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 21.2 g 塩分 2.42 g	米飯130g ・揚げ出し豆腐 味噌汁(えのき・青 魚の生姜煮 ・洋梨缶	エネルギー 579 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.90 g 	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 48.1 g 塩分 7.65 g 水分 1425 g 食繊維 14.1 g
2026/01/05 月曜日	米飯130g ・納豆 ・青菜の粕炒り 味噌汁(南瓜・麩)	エネルギー 422 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 7.7 g 塩分 1.81 g 	米飯130g ・ゆかり和え ・春雨昆布 魚のごま焼き	エネルギー 527 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 16.7 g 塩分 2.11 g 	米飯130g 味噌汁(なめこ・き・白菜の中華煮 ・レゾ ・チンカツ	エネルギー 578 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 21.5 g 塩分 2.50 g 	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 45.9 g 塩分 6.42 g 水分 1255 g 食繊維 14.8 g
2026/01/06 火曜日	米飯130g ・なめたけ和え 味噌汁(大根・人参 目玉焼き風ムツ	エネルギー 374 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 7.4 g 塩分 2.58 g 	米飯130g ・和風サラダ カレーライス ・白桃缶 福神漬	エネルギー 646 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 21.2 g 塩分 3.50 g 	米飯130g ・ピーナッツ和え 味噌汁(里芋・しめ・漬物 魚の塩麴焼き	エネルギー 420 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.5 g 塩分 3.24 g 	エネルギー 1440 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 40.0 g 塩分 9.31 g 水分 1271 g 食繊維 13.7 g
2026/01/07 水曜日	米飯130g ・梅肉和え 七草 炒り豆腐	エネルギー 417 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.8 g 塩分 1.41 g 	米飯130g ・海苔和え ・フルーツミックスゼリー 豚肉のさっぱり煮	エネルギー 601 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 20.7 g 塩分 1.46 g 	米飯130g ・れんこんきんぴら 味噌汁(玉葱・ほう・漬物 千草焼き	エネルギー 468 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.4 g 塩分 2.72 g 	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 43.0 g 塩分 5.59 g 水分 1513 g 食繊維 14.3 g
2026/01/08 木曜日	米飯130g ・ドレッシング和え 味噌汁(白菜・大根 がんもとじゃが芋の煮物	エネルギー 396 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 5.9 g 塩分 2.66 g 	米飯130g 煮魚 ・中華和え ・漬物	エネルギー 476 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 9.8 g 塩分 2.35 g 	米飯130g ・辛子和え 味噌汁(大根・油揚げ・黄桃缶 豚肉の炒め物	エネルギー 527 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.7 g 塩分 2.17 g 	エネルギー 1389 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 32.4 g 塩分 7.18 g 水分 1439 g 食繊維 12.8 g
2026/01/09 金曜日	米飯130g ・えびしんじょう ・お浸し 味噌汁(里芋・葱)	エネルギー 429 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.9 g 塩分 2.66 g 	米飯130g ・青しそサラダ ・クリーム煮 ・フルーツポンチ	エネルギー 663 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 22.1 g 塩分 3.34 g 	米飯130g ・大豆のいそ煮 味噌汁(わか・かぶ)・漬物 魚の味噌マヨネーズ焼き	エネルギー 425 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.5 g 塩分 2.79 g 	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 42.5 g 塩分 8.78 g 水分 1209 g 食繊維 18.7 g
2026/01/10 土曜日	米飯130g ・フルーツ和え 味噌汁(じゃがいも 旬彩焼き	エネルギー 445 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 13.4 g 塩分 2.23 g 	米飯130g ・ほうれん草の和 ・バナナ ポークチャップ	エネルギー 598 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 19.4 g 塩分 1.69 g 	米飯130g 味噌汁(白菜・人参・ごぼうサラダ 揚げ魚 ・漬物	エネルギー 456 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.5 g 塩分 2.87 g 	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 45.4 g 塩分 6.79 g 水分 1305 g 食繊維 13.3 g