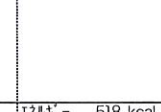
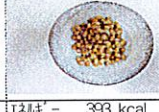
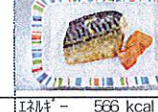


予定配布献立表

	朝食		昼食		夕食		合計
2026/01/11 日曜日	米飯130g 味噌汁(冬瓜・油揚・ 吉野煮	1人1杯 - 407 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.2 g 塩分 2.10 g 	米飯130g 魚の塩バター焼き	1人1杯 - 448 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.8 g 塩分 1.16 g 	米飯130g 味噌汁(キャベツ・玉葱・ 麻婆豆腐・パン缶	1人1杯 - 500 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.1 g 塩分 3.13 g 	1人1杯 - 1354 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 32.1 g 塩分 6.39 g 水分 1370 g 食繊維 11.2 g
2026/01/12 月曜日	米飯130g 味噌汁(大根・人参	1人1杯 - 378 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.3 g 塩分 2.26 g 	米飯130g 寄せ鍋風	1人1杯 - 681 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 27.7 g 塩分 2.07 g 	米飯130g 味噌汁(わかめ・かぶ)・煮菜 魚の照焼き・漬物	1人1杯 - 427 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 9.7 g 塩分 3.22 g 	1人1杯 - 1486 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 44.8 g 塩分 7.54 g 水分 1347 g 食繊維 11.8 g
2026/01/13 火曜日	米飯130g 味噌汁(玉葱・あら	1人1杯 - 384 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.1 g 塩分 1.99 g 	米飯 ・梅しそ和え ・豆乳プリン 鶏肉のトマトソース焼き	1人1杯 - 588 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 23.7 g 塩分 3.93 g 	米飯130g 味噌汁(えのき・青 煮魚・漬物	1人1杯 - 444 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.3 g 塩分 3.16 g 	1人1杯 - 1415 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 36.1 g 塩分 9.08 g 水分 1394 g 食繊維 16.4 g
2026/01/14 水曜日	 ・たまご豆腐 おじゃ ピーマン炒め	1人1杯 - 425 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.2 g 塩分 2.68 g 	米飯130g 魚の粕漬け焼き	1人1杯 - 559 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 14.9 g 塩分 1.85 g 	米飯130g 味噌汁(しめじ・油・漬物) 鶏肉の唐揚げ	1人1杯 - 456 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 5.6 g 塩分 4.95 g 	1人1杯 - 1441 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 28.7 g 塩分 9.48 g 水分 1360 g 食繊維 10.0 g
2026/01/15 木曜日	米飯130g 味噌汁(里芋・きぬ さんま蒲焼缶	1人1杯 - 398 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.98 g 	米飯130g 赤飯 豚の角煮 すまし汁 ・みかん缶	1人1杯 - 789 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 40.9 g 塩分 3.28 g 	米飯130g 味噌汁(大根・葱)・梅酢だいこん 蒸し魚の野菜あんかけ	1人1杯 - 361 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 2.1 g 塩分 2.56 g 	1人1杯 - 1548 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 50.8 g 塩分 7.82 g 水分 1418 g 食繊維 12.1 g
2026/01/16 金曜日	米飯130g 味噌汁(キャベツ・麩)	1人1杯 - 395 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.4 g 塩分 1.90 g 	米飯130g 柚庵焼き	1人1杯 - 532 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 20.6 g 塩分 2.10 g 	米飯130g 味噌汁(もやし・わか・りんご缶 鶏肉の西京漬け	1人1杯 - 518 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.4 g 塩分 2.04 g 	1人1杯 - 1446 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 40.3 g 塩分 6.03 g 水分 1258 g 食繊維 13.3 g
2026/01/17 土曜日	米飯130g 味噌汁(南瓜・葱)・たらこ缶	1人1杯 - 393 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 7.0 g 塩分 3.13 g 	米飯130g 魚の空揚げ	1人1杯 - 566 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 17.7 g 塩分 1.32 g 	米飯130g 味噌汁 豚肉のうたま	1人1杯 - 557 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 25.0 g 塩分 2.56 g 	1人1杯 - 1517 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 49.8 g 塩分 7.01 g 水分 1309 g 食繊維 11.7 g