

予定配布献立表

	朝食		昼食		夕食	合計
2026/01/18 日曜日	米飯130g ・梅しそ風味サラダ 味噌汁(玉葱・麩) いろどりだんご	1食分 - 374 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 4.2 g 塩分 2.47 g 	米飯130g ・キャベツサラダ 松風焼き ・春雨昆布 ・牛乳	1食分 - 574 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 18.6 g 塩分 2.74 g 	米飯130g ・じゃが芋のみそ炒め 味噌汁(もやし・し) 煮魚 ・黄桃缶	1食分 - 466 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 7.3 g 塩分 2.79 g  1食分 - 1415 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 30.1 g 塩分 7.99 g 水分 1321 g 食繊維 10.6 g
2026/01/19 月曜日	米飯130g ・いかボール煮物 ・ごま和え 味噌汁(白菜・えの・梅干し)	1食分 - 346 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 2.8 g 塩分 2.81 g 	米飯 ・コーヒゼリー 炒り鶏 お浸し	1食分 - 733 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 28.8 g 塩分 2.80 g 	米飯130g 中華スー ・野菜炒め ・漬物 海老しゅうまい★	1食分 - 338 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 9.0 g 塩分 2.19 g  1食分 - 1476 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 40.7 g 塩分 7.80 g 水分 1434 g 食繊維 14.8 g
2026/01/20 火曜日	おじや 厚焼卵 ・からしあえ	1食分 - 330 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 2.3 g 塩分 2.55 g 	米飯130g ・大根サラダ 魚の味噌漬焼き ・きゅうりの昆布	1食分 - 544 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 21.5 g 塩分 1.70 g 	米飯130g ・海苔和え 味噌汁(キャベツ・青菜・みかん缶) 豚肉の生姜焼き	1食分 - 505 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.0 g 塩分 2.40 g  1食分 - 1438 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 45.8 g 塩分 6.65 g 水分 1418 g 食繊維 11.0 g
2026/01/21 水曜日	米飯130g ・なめ茸和え 味噌汁(里芋・葱) 野菜しんじょうの煮物	1食分 - 382 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 5.2 g 塩分 3.18 g 	米飯 ・和風サラダ ・杏仁アレルギー カニクリームコロッケ	1食分 - 643 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 25.2 g 塩分 2.71 g 	米飯130g 味噌汁(白菜・人参・切り昆布煮) 蒸し魚の洋風だれ・漬物	1食分 - 422 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.9 g 塩分 3.74 g  1食分 - 1447 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 39.3 g 塩分 9.62 g 水分 1456 g 食繊維 16.0 g
2026/01/22 木曜日	米飯130g ・納豆 ・車麩と野菜の煮物 味噌汁(じゃがいも)	1食分 - 410 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.7 g 塩分 2.23 g 	米飯130g ・中華和え ・漬物 魚の外焼焼き	1食分 - 520 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.6 g 塩分 1.90 g 	米飯130g ・お浸し 味噌汁(えのき・青・みかん) 鶏肉のチリソース煮	1食分 - 539 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.0 g 塩分 2.07 g  1食分 - 1469 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 41.3 g 塩分 6.20 g 水分 1349 g 食繊維 12.4 g
2026/01/23 金曜日	米飯130g ・おかか和え 味噌汁(大根・人参) 目玉焼き風	1食分 - 363 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.27 g 	米飯130g ・生姜和え 肉じゃが ・りんご缶	1食分 - 615 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.5 g 塩分 2.06 g 	米飯130g ・五目金平 味噌汁(しめじ・油・漬物) 魚の塩バター焼き	1食分 - 407 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.1 g 塩分 2.88 g  1食分 - 1385 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 36.4 g 塩分 7.20 g 水分 1265 g 食繊維 12.6 g
2026/01/24 土曜日	米飯130g ・ツナ和え 味噌汁(白菜・きぬ) 炒り豆腐	1食分 - 431 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.0 g 塩分 2.60 g 	米飯130g ・大根の梅おかか和え ぎょうざ ・パン缶	1食分 - 563 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.7 g 塩分 1.54 g 	米飯130g ・ナッツ 味噌汁(じゃがいも・漬物) 魚の竜田揚げ	1食分 - 436 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.4 g 塩分 2.58 g  1食分 - 1429 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 38.0 g 塩分 6.72 g 水分 1277 g 食繊維 13.8 g