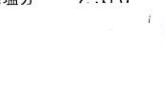


予定配布献立表

	朝食		昼食		夕食		合計
2026/01/25 日曜日	米飯130g 味噌汁(豆腐・葱) 鶏肉の八幡巻き ・海苔和え	1食分 365 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 6.4 g 塩分 1.66 g 	米飯130g 魚の塩麴焼き ・マカロニサラダ ・ゆかり漬け	1食分 584 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 21.3 g 塩分 2.46 g	米飯130g 味噌汁(大根・油揚げ・ルンヅ) 親子煮 ・いとこ煮	1食分 574 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 13.5 g 塩分 2.50 g 	1食分 1522 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 41.2 g 塩分 6.61 g 水分 1318 g 食繊維 15.1 g
2026/01/26 月曜日	おじや 彩り信田煮 ・もやしサラダ	1食分 412 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.4 g 塩分 2.63 g 	米飯130g 蒸し魚 ・ピーナッツ和え ・りんご缶	1食分 500 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 10.7 g 塩分 1.75 g	米飯130g 味噌汁(えのき・葱・生野菜サラダ) 豚カツ ・切干大根の煮物	1食分 549 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 18.8 g 塩分 2.92 g 	1食分 1460 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 37.9 g 塩分 7.29 g 水分 1483 g 食繊維 13.9 g
2026/01/27 火曜日	米飯130g 味噌汁(白菜・麩) ・梅おかか和え 	1食分 392 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 7.9 g 塩分 2.16 g	パッ○ クリームシチュー 和風サラダ ・フルーツポンチ	1食分 634 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 20.1 g 塩分 3.03 g 	米飯130g 味噌汁(南瓜・油揚げ) タンドリーフィッシュ ・漬物 ・マヨ和え	1食分 435 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.1 g 塩分 2.74 g 	1食分 1460 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 39.0 g 塩分 7.93 g 水分 1282 g 食繊維 19.0 g
2026/01/28 水曜日	米飯130g 味噌汁(玉葱・きぬ) ・納豆 ・煮菜	1食分 415 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.7 g 塩分 2.00 g 	米飯130g 魚の西京漬け ・漬物 ・フレンチ和え	1食分 532 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 17.7 g 塩分 1.66 g 	米飯130g 味噌汁(もやし・し・パイン缶) 八宝菜 ・奴	1食分 468 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.2 g 塩分 2.55 g 	1食分 1415 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 38.6 g 塩分 6.21 g 水分 1326 g 食繊維 12.5 g
2026/01/29 木曜日	米飯130g 味噌汁(南瓜・葱) ・ぜんまい炒り煮 ・たまご豆腐	1食分 378 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.2 g 塩分 2.43 g 	米飯130g ハヤシライス ・ブロッコリーのサラダ ・黄桃缶	1食分 651 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 24.5 g 塩分 2.96 g 	米飯130g すまし汁 煮魚 ・ごま和え ・漬物	1食分 372 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 2.6 g 塩分 2.74 g 	1食分 1401 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 35.4 g 塩分 8.13 g 水分 1405 g 食繊維 14.4 g
2026/01/30 金曜日	米飯130g 味噌汁(大根菜・麩) ・大根サラダ 	1食分 397 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.68 g	米飯 魚と野菜の揚げ煮 ・大豆サラダ ・抹茶かん	1食分 577 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 19.3 g 塩分 2.53 g 	米飯130g 味噌汁(玉葱・ほう・漬物) 鶏肉の柚子味噌焼き ・南瓜の煮付	1食分 457 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.7 g 塩分 2.81 g 	1食分 1431 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 36.9 g 塩分 8.02 g 水分 1284 g 食繊維 15.4 g
2026/01/31 土曜日	米飯130g 味噌汁(白菜・人参) 車麩と野菜の煮物 ・とろろ	1食分 365 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 2.0 g 塩分 2.40 g 	米飯130g ミートローフ ・お浸し ・バナナ	1食分 617 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 22.2 g 塩分 1.73 g 	米飯130g 味噌汁(豆腐・三つ) 鰯フライ ・漬物 ・梅しそ風味サラダ	1食分 485 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 18.2 g 塩分 2.26 g 	1食分 1467 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 42.4 g 塩分 6.40 g 水分 1207 g 食繊維 10.0 g