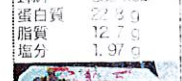
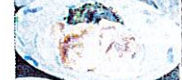
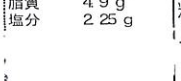


予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食		
2026/02/01 日曜日	米飯130g 味噌汁(かぶ・葱) ・ごま和え レアスクランブル	1食分 410 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 7.6 g 塩分 2.76 g		米飯130g ・野菜サラダ 鶏肉の甘煮 ・漬物	1食分 568 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.53 g		米飯130g ・きんぴら 味噌汁(しめじ・油・りんご缶) 魚のごま焼き	1食分 505 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.7 g 塩分 1.97 g	
2026/02/02 月曜日	米飯130g ・お浸し 味噌汁(玉葱・麩) 三色いなり	1食分 376 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 6.9 g 塩分 2.56 g		米飯 ・カリフラワーサラダ ・杏仁フルーツ 海老クリームコロッケ	1食分 669 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 28.4 g 塩分 2.43 g		米飯130g ・切り昆布煮 味噌汁(えのき・青・漬物) 豚肉の西京漬け	1食分 462 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.1 g 塩分 3.12 g	
2026/02/03 火曜日	米飯130g ・ツナ和え ・大根の煮物 味噌汁(ほうれん草)	1食分 338 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 4.9 g 塩分 2.25 g		精進寿司 ・海苔和え ・りんご つまれ汁 五目煮	1食分 524 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.0 g 塩分 2.64 g		米飯130g ・ポテトサラダ 味噌汁(もやし・わか・漬物) 揚げ鶏	1食分 485 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.5 g 塩分 4.20 g	
2026/02/04 水曜日	米飯130g ・いかボール煮物 ・梅和え 味噌汁(大根菜・麩)	1食分 338 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 2.6 g 塩分 2.05 g		米飯130g ・ごま味噌和え ・レモン 鶏肉の塩麹焼き	1食分 583 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 22.5 g 塩分 2.08 g		米飯130g ・野菜炒め 味噌汁(豆腐・三つ) 魚の照焼き ・梅酢だいこん	1食分 495 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.5 g 塩分 2.58 g	
2026/02/05 木曜日	米飯130g ・煮菜 ・花こうや巻 味噌汁(大根・きぬ)	1食分 382 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.3 g 塩分 2.32 g		米飯 ・フルーツミックスゼリー チンジャオロース風 ルンチ和え	1食分 567 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 14.4 g 塩分 4.53 g		米飯130g ・酢の物 味噌汁(白菜・人参) ハンバーグ ・漬物	1食分 465 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.4 g 塩分 3.44 g	
2026/02/06 金曜日	おじや 厚焼卵 ・お浸し	1食分 384 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 5.6 g 塩分 1.77 g		米飯130g ・青しそサラダ ・黄桃缶 魚のナリウス煮	1食分 582 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.6 g 塩分 1.77 g		米飯130g ・かぶのあんかけ 味噌汁(わか・麩) すき焼き風 ・漬物	1食分 452 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.3 g 塩分 3.67 g	
2026/02/07 土曜日	米飯130g ・おろし和え 味噌汁(里芋・葱) なめらか豆乳がんも	1食分 377 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.4 g 塩分 2.36 g		米飯130g ・漬物 グラタン 海藻サラダ	1食分 638 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 24.8 g 塩分 3.22 g		米飯130g ・マヨ和え 味噌汁(大根菜・麩・みかん缶) 魚のねぎ塩焼き	1食分 414 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 7.9 g 塩分 2.01 g	