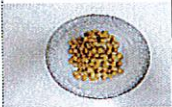
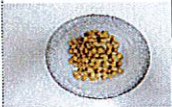
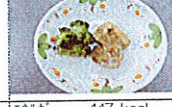


予定配布献立表

	朝食	昼食	夕食	合計
2026/02/08 日曜日	米飯130g ・中華サラダ 味噌汁(玉葱・ほう 目玉焼き風 	米飯130g ・ビーツ和え ・洋梨缶 おでん 	米飯130g ・揚げ出し豆腐 味噌汁(えのき・青 魚の粕漬け焼き ・漬物 	1494 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 46.6 g 塩分 6.73 g 水分 1334 g 食繊維 9.7 g
2026/02/09 月曜日	米飯130g ・納豆 ・れんこんきんぴら 味噌汁(南瓜・麴) 	米飯130g ・お浸し ・春雨昆布 ポークチャップ 	米飯130g ・白菜の中華煮 味噌汁(なめこ・き・ルン) 魚の香味焼き 	1424 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 35.5 g 塩分 6.39 g 水分 1226 g 食繊維 13.6 g
2026/02/10 火曜日	米飯130g 味噌汁(大根・人参・梅おかか和え アスカランブル 	米飯130g ・春雨サラダ ・りんご缶 鶏照り煮 	米飯130g ・ごま和え 味噌汁(里芋・しめ・漬物 魚の味噌マヨネーズ焼き 	1460 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 39.8 g 塩分 6.78 g 水分 1193 g 食繊維 12.2 g
2026/02/11 水曜日	米飯130g ・お浸し 味噌汁(じゃがいも 炒り豆腐 	米飯130g ・ブロッコリーのサラダ ・豆乳プリン きつねうどん 	米飯130g ・車麴と野菜の煮 味噌汁(玉葱・ほう 魚の塩麹焼き ・漬物 	1432 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 34.7 g 塩分 8.99 g 水分 1472 g 食繊維 13.5 g
2026/02/12 木曜日	米飯130g ・えびしんじょう ・わさび和え おじや 	米飯130g ・大根サラダ ・黄桃缶 魚のチヌ焼き 	米飯130g ・梅肉和え 味噌汁(大根・油揚げ・漬物 肉じゃが 	1512 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 44.8 g 塩分 6.85 g 水分 1476 g 食繊維 13.7 g
2026/02/13 金曜日	米飯130g ・信田巻 味噌汁(白菜・麴) 野菜炒め 	米飯130g ・カリフラワーサラダ ・フルーツポンチ マンカツ 	米飯130g ・ひじきの炒り煮 味噌汁(ワケ・かぶ)・漬物 魚のくわ焼き 	1508 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 43.6 g 塩分 7.93 g 水分 1160 g 食繊維 14.3 g
2026/02/14 土曜日	米飯130g ・がんもとじゃが ・お浸し 味噌汁(大根・きぬ 	米飯130g ・チョコムース ビーフステーキ 和風サラダ 	米飯130g ・ごま酢和え 味噌汁(白菜・人参・漬物 魚のおろしソースかけ 	1628 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 62.4 g 塩分 7.69 g 水分 1371 g 食繊維 13.2 g