

予定配布献立表

	朝食	昼食	夕食	合計
2025/02/15 日曜日	米飯130g ・いかホイル煮物 ・なめ茸和え 味噌汁(大根菜・麩)	米飯130g ・南瓜サラダ 魚の塩バター焼き ・漬物	米飯130g ・白菜の炒り煮 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ・パインアップル) 麻婆豆腐	1378 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 35.8 g 塩分 6.51 g 水分 1362 g 食繊維 13.3 g
2025/02/16 月曜日	米飯130g ・ブロッコリーのサラダ 味噌汁(大根・人参 旬彩焼き)	米飯130g ・胡麻味噌和え 魚の照焼き ・洋梨缶	米飯130g ・菜花の煮浸し 味噌汁(しめじ・油・漬物) 酢豚(しょうゆ味)	1405 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 30.3 g 塩分 6.75 g 水分 1348 g 食繊維 16.3 g
2025/02/17 火曜日	米飯130g ・もやしサラダ 味噌汁(玉葱・あら さんま蒲焼缶)	米飯 ・ごぼうサラダ ・りんご缶 魚のトマトソース焼き	米飯130g ・えびつみれの中 ・キャベツのマヨ和え 味噌汁(えのき・青・漬物)	1485 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 48.6 g 塩分 7.41 g 水分 1281 g 食繊維 15.8 g
2025/02/18 水曜日	・きんぴら ・温泉卵 おじや	米飯130g ・花野菜サラダ 蒸し魚の洋風だれ ・漬物	米飯130g 味噌汁(ワケ・かぶ)・煮物 ぎょうざ ・黄桃缶	1432 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 33.1 g 塩分 7.53 g 水分 1474 g 食繊維 15.2 g
2025/02/19 木曜日	米飯130g ・ごま和え 味噌汁(里芋・しめ・たらこフルク 彩り信田煮)	パン〇 海老のクリーム煮 ・フルーツポン キャベツサラダ	米飯130g ・辛子和え 味噌汁(大根・葱)・漬物 魚の青しそ焼き	1480 kcal 蛋白質 72.0 g 脂質 39.8 g 塩分 9.10 g 水分 1292 g 食繊維 16.8 g
2025/02/20 金曜日	米飯130g ・ピーマン炒め 味噌汁(キャベツ・麩) 納豆	米飯130g ・大根の梅おかか ・漬物 肉の粕漬け焼き	米飯130g 味噌汁(もやし・わか・南瓜の煮付 白身魚フライ ・れんこん	1427 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 33.7 g 塩分 5.62 g 水分 1559 g 食繊維 13.0 g
2025/02/21 土曜日	米飯130g 味噌汁(南瓜・葱)・フンチ和え ・アサゲソウ	米飯130g ・海苔和え ・白桃缶 魚の中華照り焼き	米飯130g ・おろし和え 味噌汁(じゃがいも すき焼き風 ・春雨昆布	1410 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 31.9 g 塩分 7.39 g 水分 1355 g 食繊維 14.0 g