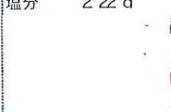
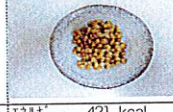


予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2026/02/22 日曜日	米飯130g 味噌汁(玉葱・麩) 味付けミートボール ・中華和え	1人1食 406 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 6.9 g 塩分 2.28 g		米飯130g 八宝菜 ・味噌汁和え ・漬物	1人1食 505 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.0 g 塩分 2.04 g		米飯130g 味噌汁(もやし・し・りんご缶) 魚の塩麹焼き ・切り昆布煮	1人1食 436 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 8.2 g 塩分 3.63 g		1人1食 1348 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 32.1 g 塩分 7.95 g 水分 1370 g 食繊維 11.3 g
2026/02/23 月曜日	米飯130g 味噌汁(白菜・えの ・吉野煮 ・ゆかり和え	1人1食 394 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.5 g 塩分 2.49 g		米飯 魚の粕漬焼き ・わらうのごま和え ・コーヒゼリー	1人1食 581 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 16.4 g 塩分 2.22 g		米飯130g 味噌汁(キャベツ・青 ・奴 豚肉のさっぱり煮・漬物	1人1食 491 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.8 g 塩分 2.34 g		1人1食 1466 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 38.7 g 塩分 7.05 g 水分 1515 g 食繊維 17.6 g
2026/02/24 火曜日	おじや 厚焼卵 ・からしあえ	1人1食 330 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 7.2 g 塩分 2.55 g		米飯130g 柚庵焼き ・マヨ和え ・きゅうりの昆布	1人1食 562 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 23.0 g 塩分 1.70 g		米飯130g 中華スープ ・梅肉和え ・ネンジン	1人1食 479 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 13.8 g 塩分 1.36 g		1人1食 1421 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 44.0 g 塩分 5.61 g 水分 1437 g 食繊維 11.0 g
2026/02/25 水曜日	米飯130g 味噌汁(里芋・葱) 三色いなり ・ブロッコリーサラダ ・梅干し	1人1食 394 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 6.5 g 塩分 3.36 g		パン〇 野菜コロッケ ・マリネ ・杏仁フルーツ	1人1食 672 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 24.4 g 塩分 2.68 g		米飯130g 味噌汁(白菜・人参・漬物) 豚肉の生姜焼き ・うの花炒り煮	1人1食 530 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.8 g 塩分 2.91 g		1人1食 1596 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 51.7 g 塩分 8.95 g 水分 1457 g 食繊維 19.8 g
2026/02/26 木曜日	米飯130g 味噌汁(じゃがいも ・納豆 ・切干大根の煮物	1人1食 423 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.08 g		米飯130g 魚のムニエル ・ドレッシングサラダ ・漬物	1人1食 480 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 13.1 g 塩分 2.19 g		米飯130g 味噌汁(えのき・青・ゆいフルーツ) 親子煮 ・春雨サラダ	1人1食 551 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18.7 g 塩分 2.31 g		1人1食 1454 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 39.1 g 塩分 6.59 g 水分 1203 g 食繊維 14.6 g
2026/02/27 金曜日	米飯130g 味噌汁(冬瓜・葱) ・えびしんじょう ・お浸し	1人1食 421 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 11.6 g 塩分 2.44 g		米飯130g ハヤシライス ・和風サラダ ・りんご缶	1人1食 619 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 21.3 g 塩分 3.41 g		米飯130g 味噌汁(しめじ・油・漬物) 魚の粕漬焼き ・野菜の甘味噌が	1人1食 453 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.0 g 塩分 2.53 g		1人1食 1493 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 43.8 g 塩分 8.38 g 水分 1323 g 食繊維 11.5 g
2026/02/28 土曜日	米飯130g 味噌汁(白菜・きぬ ・ツナ和え 野菜炒め	1人1食 352 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 6.8 g 塩分 2.30 g		米飯130g 魚の外焼焼き ・ナムル ・パン缶	1人1食 564 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 20.0 g 塩分 1.69 g		米飯130g 味噌汁(じゃがいも・漬物) 蒸し鶏の野菜あんかけ ・ごま和え	1人1食 455 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.9 g 塩分 2.52 g		1人1食 1371 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 37.7 g 塩分 6.51 g 水分 1269 g 食繊維 12.0 g