

# 予定配布献立表

	朝食		昼食		夕食		合計			
2026/03/01 日曜日	米飯130g 味噌汁(豆腐・葱)	・そぼろ煮 ・海苔和え	1食分 - 341 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 4.1 g 塩分 1.94 g	米飯130g 豚肉の炒め物	・ごぼうサラダ ・漬物	615 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 25.6 g 塩分 2.32 g	米飯130g 味噌汁(大根・油揚・ルツゾ) 魚のねぎ塩焼き	・大豆のいそ煮	1食分 - 423 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 6.9 g 塩分 2.33 g	1379 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 36.6 g 塩分 6.59 g 水分 1345 g 食繊維 14.8 g
2026/03/02 月曜日	おじゃ	・いかボール煮物 ・カリフラワーサラダ	1食分 - 357 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 2.5 g 塩分 2.27 g	米飯130g スパイ風お肉	・海藻サラダ ・白桃缶	592 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 20.7 g 塩分 2.26 g	米飯130g 味噌汁(南瓜・葱) 鶏肉の柚子味噌焼き	・煮びたし ・春雨昆布	1食分 - 490 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.9 g 塩分 3.26 g	1439 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 37.1 g 塩分 7.80 g 水分 1571 g 食繊維 14.2 g
2026/03/03 火曜日	米飯130g 味噌汁(白菜・麩) 目玉焼き風	・なめ茸和え	1食分 - 365 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.9 g 塩分 2.13 g	米飯130g 桜ちらし すまし汁	・炊き合わせ ・白和え ・いちご	617 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 15.6 g 塩分 4.09 g	米飯130g 味噌汁(キャベツ・青菜・ブロッコリーのサラダ) 魚の空揚げ	・漬物	1食分 - 467 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.2 g 塩分 2.32 g	1449 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 37.7 g 塩分 8.54 g 水分 1367 g 食繊維 13.3 g
2026/03/04 水曜日	米飯130g 味噌汁(大根・人参)	・納豆 ・青菜の煮浸し	1食分 - 383 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 4.7 g 塩分 2.10 g	米飯130g 魚のごまみそ焼き 漬物	・梅しそ風味サラダ	507 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.8 g 塩分 2.16 g	米飯130g 味噌汁(もやし・しし) 鶏肉の甘煮	・中華煮 ・パイナップル	1食分 - 501 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.5 g 塩分 2.85 g	1330 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 31.0 g 塩分 7.11 g 水分 1321 g 食繊維 14.1 g
2026/03/05 木曜日	米飯130g 味噌汁(南瓜・葱) レアスクランブル	・大根サラダ	1食分 - 377 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.49 g	米飯130g カレーライス 福神漬	・花野菜サラダ ・黄桃缶	651 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 21.3 g 塩分 3.39 g	米飯130g 味噌汁(わか・かぶ) 魚の味噌煮	・漬物	1食分 - 463 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.8 g 塩分 3.15 g	1492 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 40.4 g 塩分 9.03 g 水分 1295 g 食繊維 15.4 g
2026/03/06 金曜日	米飯130g 味噌汁(大根菜・麩) いろどりだんご	・お浸し	1食分 - 368 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 4.0 g 塩分 2.26 g	米飯 魚のバニラ焼き	・ルツゾ和え ・レモンようかん	684 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 24.3 g 塩分 3.01 g	米飯130g 味噌汁(玉葱・ほう) ミニトマト	・ぼん酢あん ・漬物	1食分 - 471 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.7 g 塩分 3.09 g	1523 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 42.1 g 塩分 8.36 g 水分 1336 g 食繊維 13.0 g
2026/03/07 土曜日	米飯130g 味噌汁(白菜・人参) 卵とじ	・とろろ	1食分 - 396 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.8 g 塩分 2.14 g	米飯130g 豚肉のねぎ塩炒め	・ポテトサラダ ・バナナ	716 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 32.6 g 塩分 1.27 g	米飯130g 味噌汁(豆腐・三つ) 煮魚	・漬物	1食分 - 343 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 2.6 g 塩分 2.53 g	1456 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 42.0 g 塩分 5.93 g 水分 1291 g 食繊維 9.9 g