

予定配布献立表

	朝食		昼食		夕食		合計	
2026/03/08 日曜日	米飯130g 味噌汁(かぶ・葱)	・鮭の粕煮 ・ごま和え	111kcal - 382 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.7 g 塩分 2.54 g	豚肉コロッケ	111kcal - 667 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 32.0 g 塩分 1.18 g	米飯130g 味噌汁(しめじ・油・白桃缶) 魚の塩焼き	・切干大根の煮物	111kcal - 1537 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 53.9 g 塩分 6.07 g 水分 1243 g 食繊維 13.4 g
2026/03/09 月曜日	米飯130g 味噌汁(なす・白菜) 野菜しんじょうの煮物	・お浸し	111kcal - 355 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 5.5 g 塩分 2.75 g	えびか	111kcal - 673 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 25.4 g 塩分 2.90 g	米飯130g 味噌汁(里芋・大根) 魚の西京漬け	・かぶのあんかけ ・ふきみそ	111kcal - 1539 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 48.1 g 塩分 8.67 g 水分 1410 g 食繊維 13.1 g
2026/03/10 火曜日	米飯130g 味噌汁(ほうれん草)	・納豆 ・切り昆布煮	111kcal - 393 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 6.5 g 塩分 2.58 g	魚のフリース煮	111kcal - 668 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 26.1 g 塩分 1.55 g	米飯130g 味噌汁(もやし・わか) 松風焼き	・海苔和え	111kcal - 1501 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 43.9 g 塩分 6.66 g 水分 1224 g 食繊維 16.7 g
2026/03/11 水曜日	米飯130g 味噌汁(大根菜・麩) なめらか豆乳がんも含め煮	・梅和え	111kcal - 372 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 7.2 g 塩分 1.63 g	豚焼肉	111kcal - 567 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 19.9 g 塩分 1.21 g	米飯130g 味噌汁(なめこ・大) 白身魚フライ	・白菜の煮浸し ・友禅漬け	111kcal - 1344 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 33.3 g 塩分 5.25 g 水分 1891 g 食繊維 12.9 g
2026/03/12 木曜日	米飯130g 味噌汁(なす・冬瓜)	・車麩と野菜の煮 ・和風ササガ	111kcal - 338 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 1.7 g 塩分 3.05 g	チキンスライス風 青しそ和え	111kcal - 675 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 20.4 g 塩分 4.12 g	米飯130g 味噌汁(豆腐・三つ) 魚のチーズ焼き	・春雨昆布 ・ごま和え	111kcal - 1434 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 30.4 g 塩分 9.68 g 水分 1317 g 食繊維 19.0 g
2026/03/13 金曜日	全粥300g おじや	・ぜんまい炒り煮 ・花こうや巻	111kcal - 322 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 4.9 g 塩分 2.43 g	肉野菜炒め	111kcal - 626 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 23.6 g 塩分 1.66 g	米飯130g 味噌汁(わか・麩) 煮魚	・きんぴら ・漬物	111kcal - 1420 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 32.8 g 塩分 7.67 g 水分 1465 g 食繊維 14.7 g
2026/03/14 土曜日	米飯130g 味噌汁(里芋・葱) ピラフ炒め	・おかか和え	111kcal - 355 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 5.2 g 塩分 1.92 g	豚カツ	111kcal - 666 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 27.5 g 塩分 1.79 g	米飯130g 味噌汁(大根菜・麩) 魚の照焼き	・大豆ササガ ・漬物	111kcal - 1498 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 47.4 g 塩分 6.65 g 水分 1401 g 食繊維 10.7 g