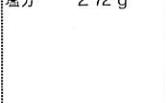


予定配布献立表

	朝食		昼食		夕食		合計
2026/03/15 日曜日	米飯130g 味噌汁(玉葱・ほう 厚焼卵 ・お浸し	1食分 - 352 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 6.2 g 塩分 1.91 g 	米飯130g 野沢菜炒飯 ・ごま和え ・浅漬け	1食分 - 500 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.0 g 塩分 2.22 g	米飯130g 味噌汁(えのき・青 魚の生姜煮 ・洋梨缶	1食分 - 579 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.90 g 	1食分 - 1431 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 43.7 g 塩分 7.03 g 水分 1271 g 食繊維 10.6 g
2026/03/16 月曜日	米飯130g 味噌汁(南瓜・麩) ・リナ和え ・青菜の粕炒り	1食分 - 422 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 7.7 g 塩分 1.81 g	米飯130g 魚のごま焼き ・ゆかり和え ・春雨昆布	1食分 - 525 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 16.7 g 塩分 2.11 g 	米飯130g 味噌汁(なめこ・き・白菜の中華煮 肴カツ ・ルンヅ	1食分 - 544 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 19.3 g 塩分 2.32 g 	1食分 - 1491 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 43.7 g 塩分 6.24 g 水分 1252 g 食繊維 14.4 g
2026/03/17 火曜日	米飯130g 味噌汁(大根・人参 目玉焼き風 ・なめたけ和え	1食分 - 374 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.4 g 塩分 2.58 g 	米飯130g カレーライス 福神漬 ・和風サラダ ・白桃缶	1食分 - 646 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 21.2 g 塩分 3.50 g 	米飯130g 味噌汁(里芋・しめ・漬物 魚の塩麹焼き ・ピナツ和え	1食分 - 420 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.5 g 塩分 3.24 g 	1食分 - 1440 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 40.0 g 塩分 9.31 g 水分 1271 g 食繊維 13.7 g
2026/03/18 水曜日	米飯130g 味噌汁(冬瓜・麩) 炒り豆腐 ・梅肉和え	1食分 - 427 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 9.6 g 塩分 2.25 g 	米飯 魚と野菜のたまり煮 ・海苔和え ・フルーツミックスゼリー	1食分 - 587 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 15.5 g 塩分 3.47 g 	米飯130g 味噌汁(玉葱・ほう・漬物 千草焼き ・れんこんきんぴら	1食分 - 459 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.5 g 塩分 2.72 g 	1食分 - 1473 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 38.6 g 塩分 8.45 g 水分 1533 g 食繊維 14.8 g
2026/03/19 木曜日	おじや がんとじゃが芋の煮物 ・ドレッシング和え	1食分 - 401 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 5.7 g 塩分 2.67 g 	米飯130g 煮魚 ・中華和え ・漬物	1食分 - 475 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 9.8 g 塩分 2.35 g 	米飯130g 味噌汁(大根・油揚・黄桃缶 豚肉の炒め物 ・辛子和え	1食分 - 526 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.7 g 塩分 2.31 g 	1食分 - 1401 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 32.2 g 塩分 7.33 g 水分 1583 g 食繊維 13.5 g
2026/03/20 金曜日	米飯130g 味噌汁(白菜・麩) ・えびしんじょう ・お浸し	1食分 - 433 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.0 g 塩分 2.67 g 	米飯130g 親子煮 ・おはぎ ・青しそサラダ	1食分 - 679 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 20.7 g 塩分 2.20 g 	米飯130g 味噌汁(わか・かぶ)・漬物 魚の味噌マヨネーズ焼き	1食分 - 425 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.5 g 塩分 2.79 g 	1食分 - 1537 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 41.2 g 塩分 7.67 g 水分 1294 g 食繊維 16.6 g
2026/03/21 土曜日	米飯130g 味噌汁(なす・きぬ 旬彩焼き ・ルンヅ和え	1食分 - 433 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 13.4 g 塩分 2.23 g	米飯130g ポークチャップ ・ほうれん草の和 ・バナ	1食分 - 586 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 19.4 g 塩分 1.66 g 	米飯130g 味噌汁(白菜・人参・ごぼうサラダ 揚げ魚 ・漬物	1食分 - 455 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.5 g 塩分 2.75 g 	1食分 - 1484 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 45.3 g 塩分 6.64 g 水分 1297 g 食繊維 12.6 g