○○ 献立表 ○○　[デリキューブ]

区分	令和 8年11月 2日(月)	令和 8年11月 3日(火)	令和 8年11月 4日(水)	令和 8年11月 5日(木)	令和 8年11月 6日(金)	令和 8年11月 7日(土)	令和 8年11月 8日(日)
朝食	ごはん おつゆ麸のお味噌汁 ウインナーの洋風煮 切干大根の生姜マヨ和え	ごはん 豆腐のお味噌汁 竹の子の土佐煮 青梗菜の辛子和え	ごはん わかめのお味噌汁 カブのべっこう煮 白菜のごま風味和え	ごはん 花麸のお味噌汁 スクランブルエッグ えんどう豆のﾋﾟｰﾅﾂ和え	ごはん 厚揚げのお味噌汁 惣菜野菜豆 いんげんの塩昆布和え	ごはん 薄揚げのお味噌汁 あさりの佃煮風 もずく酢	ごはん おつゆ麸のお味噌汁 かぶの煮物 えんどう豆の酢味噌和え
摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 393 kcal 蛋白質 : 9.1 g 脂　質 : 11.7 g 炭水化物 : 64.1 g 塩　分 : 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 318 kcal 蛋白質 : 9.0 g 脂　質 : 3.7 g 炭水化物 : 62.2 g 塩　分 : 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 357 kcal 蛋白質 : 10.2 g 脂　質 : 5.5 g 炭水化物 : 67.9 g 塩　分 : 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 387 kcal 蛋白質 : 13.2 g 脂　質 : 6.9 g 炭水化物 : 67.2 g 塩　分 : 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 377 kcal 蛋白質 : 13.1 g 脂　質 : 5.0 g 炭水化物 : 69.4 g 塩　分 : 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 342 kcal 蛋白質 : 9.3 g 脂　質 : 4.6 g 炭水化物 : 65.3 g 塩　分 : 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 312 kcal 蛋白質 : 7.4 g 脂　質 : 1.1 g 炭水化物 : 68.5 g 塩　分 : 2.0 g
昼食	ごはん 豚肉のポパイ炒め キャベツと椎茸のソテー 春雨サラダ コンソメスープ	鶏キャベツ丼 刻み昆布の煮物 いんげんの練り胡麻和え 野菜スープ	ごはん1/2 にゅうめん 鶏肉のしぐれ煮 フルーツ	ごはん 鶏肉オイスター醤油焼き れんこんの煮物 チョレギサラダ風 なるとのお吸い物	ごはん ごちそうメンチカツ 茄子の南蛮炒め オクラのサラダ コンソメスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ和風あん さつま芋のはちみつ煮 ひじきのマヨサラダ コーンスープ	ごはん ハニーマスタードチキン 小松菜の煮浸し ごま豆腐 春雨スープ
摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 494 kcal 蛋白質 : 18.1 g 脂　質 : 13.5 g 炭水化物 : 75.7 g 塩　分 : 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 457 kcal 蛋白質 : 17.1 g 脂　質 : 11.8 g 炭水化物 : 73.1 g 塩　分 : 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 431 kcal 蛋白質 : 14.6 g 脂　質 : 8.4 g 炭水化物 : 75.8 g 塩　分 : 4.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 510 kcal 蛋白質 : 19.4 g 脂　質 : 17.7 g 炭水化物 : 70.2 g 塩　分 : 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 530 kcal 蛋白質 : 12.6 g 脂　質 : 16.7 g 炭水化物 : 83.3 g 塩　分 : 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 532 kcal 蛋白質 : 14.0 g 脂　質 : 12.6 g 炭水化物 : 94.6 g 塩　分 : 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 532 kcal 蛋白質 : 19.6 g 脂　質 : 18.8 g 炭水化物 : 73.0 g 塩　分 : 1.6 g
夕食	ごはん 白身魚の甘露煮 蓮根の味噌炒め オクラの三色サラダ 厚揚げのお味噌汁	ごはん 煮込み風ハンバーグ 茄子のピリ辛炒め ポテトサラダ そばのお吸い物	ごはん 豚肉のハニーマスタード炒め 切干大根の炒め煮 かにかまの和風和え 中華スープ	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのバター醤油炒め スパゲティサラダ 薄揚げのお味噌汁	ごはん 白身魚の梅煮 里芋の甘辛煮 大根の酢の物 おつゆ麸のお吸い物	ごはん 豚肉のラタトゥイユ 青梗菜のソテー 人参ラペ わかめのお味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け ごぼうのそぼろ炒め カリフラワーの和風和え 蒲鉾のお吸い物
摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 465 kcal 蛋白質 : 21.4 g 脂　質 : 9.9 g 炭水化物 : 69.9 g 塩　分 : 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 528 kcal 蛋白質 : 14.0 g 脂　質 : 17.6 g 炭水化物 : 77.2 g 塩　分 : 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 547 kcal 蛋白質 : 15.6 g 脂　質 : 23.1 g 炭水化物 : 72.0 g 塩　分 : 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 566 kcal 蛋白質 : 20.6 g 脂　質 : 23.6 g 炭水化物 : 68.7 g 塩　分 : 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 388 kcal 蛋白質 : 18.2 g 脂　質 : 1.3 g 炭水化物 : 75.9 g 塩　分 : 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 525 kcal 蛋白質 : 18.8 g 脂　質 : 17.9 g 炭水化物 : 72.7 g 塩　分 : 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 419 kcal 蛋白質 : 21.1 g 脂　質 : 5.6 g 炭水化物 : 70.8 g 塩　分 : 2.8 g
一日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1352 kcal 蛋白質 : 48.6 g 脂　質 : 35.1 g 炭水化物 : 209.7 g 塩　分 : 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1303 kcal 蛋白質 : 40.1 g 脂　質 : 33.1 g 炭水化物 : 212.5 g 塩　分 : 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1335 kcal 蛋白質 : 40.4 g 脂　質 : 37.0 g 炭水化物 : 215.7 g 塩　分 : 9.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1463 kcal 蛋白質 : 53.2 g 脂　質 : 48.2 g 炭水化物 : 206.1 g 塩　分 : 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1295 kcal 蛋白質 : 43.9 g 脂　質 : 23.0 g 炭水化物 : 228.6 g 塩　分 : 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1399 kcal 蛋白質 : 42.1 g 脂　質 : 35.1 g 炭水化物 : 232.6 g 塩　分 : 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1263 kcal 蛋白質 : 48.1 g 脂　質 : 25.5 g 炭水化物 : 212.3 g 塩　分 : 6.4 g