2026年11月16日(月)～2026年11月30日(月)　筋ジス食

# 予 定 献 立 表

独立行政法人国立病院機構 東埼玉病院

| | 2026年11月16日(月) | | 2026年11月17日(火) | | 2026年11月18日(水) | | 2026年11月19日(木) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | A | B | A | B | A | B |
| 朝　食 | 米飯<br>味噌汁 (大・長)<br>温泉卵<br>ｱｽﾊﾟﾗﾋﾞｰﾅｯ和<br>野菜ふりかけ | 米飯<br>味噌汁 (大・長)<br>温泉卵<br>ｱｽﾊﾟﾗﾋﾞｰﾅｯ和<br>野菜ふりかけ | 米飯<br>味噌汁(人・若)<br>えびのふきよせ<br>白菜ひたし<br>減塩醤油3ml(袋)<br>ごまひじきふりかけ | 米飯<br>味噌汁(人・若)<br>えびのふきよせ<br>白菜ひたし<br>減塩醤油3ml(袋)<br>ごまひじきふりかけ | 米飯<br>味噌汁 (玉・ﾀﾏﾌ)<br>ﾎﾟｲﾙｳｨﾝﾅｰ 2本<br>ﾊﾟｯｸﾄﾏﾄﾄｹﾁｬｯﾌﾟ<br>焼茄子浸生姜醤油和え<br>いりこみそ (袋) | 米飯<br>味噌汁 (玉・ﾀﾏﾌ)<br>ﾎﾟｲﾙｳｨﾝﾅｰ 2本<br>ﾊﾟｯｸﾄﾏﾄﾄｹﾁｬｯﾌﾟ<br>焼茄子浸生姜醤油和え<br>いりこみそ (袋) | 米飯<br>味噌汁 (ｷｬ・揚)<br>いわしｶﾘﾎﾞ煮 3ｺ<br>二色浸し<br>減塩醤油3ml(袋)<br>うめしそふりかけ | 米飯<br>味噌汁 (ｷｬ・揚)<br>いわしｶﾘﾎﾞ煮 3ｺ<br>二色浸し<br>減塩醤油3ml(袋)<br>うめしそふりかけ |
| 昼　食 | 米飯<br>さんま塩焼 1/2尾<br>茹でえだまめ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ&ｶﾘﾌﾗのあんかけ<br>トマト2/12<br>牛乳 | 米飯<br>ｽｰﾌﾟｶﾚｰ(北海道ｸﾞﾙﾒ)<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ&ｶﾘﾌﾗのあんかけ<br>トマト2/12<br>牛乳 | 米飯<br>肉団子野菜甘酢炒(3個)<br>ごぼうのｻﾗﾀﾞ<br>ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ醤油和え<br>牛乳 | 米飯<br>醤油ラーメン 150<br>ごぼうのｻﾗﾀﾞ<br>牛乳 | 米飯<br>蒸し鶏香味ダレ<br>茹でそらまめ<br>野菜茶巾ｱﾝｶｹ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰｺｶﾘ和え<br>牛乳 | 米飯<br>ｶﾗｽｶﾞﾚｲの照焼き 50g<br>茹でそらまめ<br>野菜茶巾ｱﾝｶｹ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰｺｶﾘ和え<br>牛乳 | 米飯<br>鮭煮魚 60g<br>茹でアスパラ添<br>ひじき煮<br>白菜ぼん酢正油和<br>牛乳 | 米飯<br>揚春巻1/2・ｼｭｳﾏｲ1ｺ<br>茹でアスパラ添<br>減塩醤油・辛子<br>ひじき煮<br>白菜ぼん酢正油和<br>牛乳 |
| おやつ | ﾁｮｺ・ｸﾗﾝﾁｸﾚｰﾌﾟ | ﾁｮｺ・ｸﾗﾝﾁｸﾚｰﾌﾟ | ﾜﾀﾎﾞｸいちごオ・レ | ﾜﾀﾎﾞｸいちごオ・レ | ｹｰｷの日(一般特筋<br>ﾐﾆｶｯﾌﾟいちごﾐﾙｸ<br>紅茶 | ｹｰｷの日(一般特筋<br>ﾐﾆｶｯﾌﾟいちごﾐﾙｸ<br>紅茶 | ﾐﾆエクレア 1ｹ | ﾐﾆエクレア 1ｹ |
| 夕　食 | 米飯<br>牛味噌漬ｿﾃｰ<br>人参煮<br>ﾎﾟﾃﾄのｽｰﾌﾟ煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰ&ｶﾘﾌﾗ和え<br>減塩醤油3ml(袋)<br>ｵﾚﾝｼﾞ(2/6) | 米飯<br>鮭照焼 60g<br>人参煮<br>ﾎﾟﾃﾄのｽｰﾌﾟ煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰ&ｶﾘﾌﾗ和え<br>減塩醤油3ml(袋)<br>ｵﾚﾝｼﾞ(2/6) | 米飯<br>はまち南部焼 60g<br>ボイルオクラ<br>大根ｻﾜﾗ揚炒煮<br>ｷｬﾍﾞﾂ辛子和え<br>カットマンゴー | 米飯<br>タラフライ<br>ボイルオクラ<br>減塩中濃ﾊﾞｯｸｿｰｽ5ml<br>大根ｻﾜﾗ揚炒煮<br>ｷｬﾍﾞﾂ辛子和え<br>カットマンゴー | 米飯<br>ﾒｶﾞｷﾝﾃｰ醤油ﾏｽﾀｰﾄﾞｶｹ<br>mix野菜ﾎﾞｲﾙ<br>ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ<br>小松菜磯辺和え<br>減塩醤油3ml(袋)<br>ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ | 米飯<br>すきやき風煮<br>ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ<br>小松菜磯辺和え<br>減塩醤油3ml(袋)<br>ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ | 米飯<br>肉じゃが<br>冷奴　1/4<br>やくみ<br>減塩醤油3ml(袋)<br>トマト2/12<br>フルーツポンチ | 米飯<br>すずき味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼60g<br>茹でえだまめ<br>冷奴　1/4<br>やくみ<br>減塩醤油3ml(袋)<br>トマト2/12<br>フルーツポンチ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1432 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 51.9 g<br>脂質 42.2 g<br>炭水化物 202.4 g<br>食塩 3.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1439 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 63.7 g<br>脂質 33.5 g<br>炭水化物 212.7 g<br>食塩 4.5 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1606 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 57.7 g<br>脂質 50.3 g<br>炭水化物 223.8 g<br>食塩 6.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1613 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 63.8 g<br>脂質 50.0 g<br>炭水化物 221.4 g<br>食塩 9.4 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1441 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 58.7 g<br>脂質 35.2 g<br>炭水化物 220.4 g<br>食塩 5.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1426 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 56.6 g<br>脂質 33.1 g<br>炭水化物 225.4 g<br>食塩 5.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1469 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 61.4 g<br>脂質 38.4 g<br>炭水化物 272.5 g<br>食塩 4.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1513 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 56.6 g<br>脂質 48.2 g<br>炭水化物 267.3 g<br>食塩 5.1 g |

| | 2026年11月20日(金) | | 2026年11月21日(土) | 2026年11月22日(日) | 2026年11月23日(月) | | 2026年11月24日(火) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | | | A | B | A | B |
| 朝　食 | 米飯<br>味噌汁 (ｴﾉｷ・長葱)<br>野菜の五色揚げ2ｺ<br>ﾁﾝｹﾞﾝｻｲひたし<br>減塩醤油3ml(袋)<br>ごまひじきふりかけ | 米飯<br>味噌汁 (ｴﾉｷ・長葱)<br>野菜の五色揚げ2ｺ<br>ﾁﾝｹﾞﾝｻｲひたし<br>減塩醤油3ml(袋)<br>ごまひじきふりかけ | 米飯<br>味噌汁　(玉・若)<br>かに風味たまご巻<br>小松菜磯辺和え<br>減塩醤油3ml(袋)<br>のりかつおふりかけ | 米飯<br>味噌汁 (人・ﾐｼﾝﾊﾞ)<br>豆腐ﾉﾊﾞﾛﾝ包み<br>ｷｬﾍﾞﾂ&かりﾌｴ<br>野菜ふりかけ | 米飯<br>味噌汁 (ﾄｳﾌ・若)<br>ﾊﾑﾁｰｽﾞﾋﾞｶﾙ60<br>小松菜おひたし<br>減塩醤油3ml(袋)<br>たらこふりかけ | 米飯<br>味噌汁 (ﾄｳﾌ・若)<br>ﾊﾑﾁｰｽﾞﾋﾞｶﾙ60<br>小松菜おひたし<br>減塩醤油3ml(袋)<br>たらこふりかけ | 米飯<br>味噌汁 (ﾆﾗｴﾉｷ)<br>小粒納豆ｶｯﾌﾟ<br>菜の花辛子和え<br>のり佃煮 (小袋) | 米飯<br>味噌汁 (ﾆﾗｴﾉｷ)<br>小粒納豆ｶｯﾌﾟ<br>菜の花辛子和え<br>のり佃煮 (小袋) |
| 昼　食 | 米飯<br>ﾁｰｽﾞ入ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ60gｿｰｽｶｹ<br>ﾎﾟｲﾙｷｬﾍﾞﾂ添<br>温野菜ｻﾗﾀﾞ<br>1000ｱｲﾗﾝﾄﾞ(袋)<br>菜の花辛子和え<br>牛乳 | ﾊﾞｰｶﾞｰ・麦芽ﾛｰﾙ<br>ｵﾚﾝｼﾞﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ<br>ﾁｰｽﾞ入ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ60gｿｰｽｶｹ<br>ﾎﾟｲﾙｷｬﾍﾞﾂ添<br>温野菜ｻﾗﾀﾞ<br>1000ｱｲﾗﾝﾄﾞ(袋)<br>牛乳 | 米飯<br>ﾒﾙﾙｰｻﾞﾆｴﾙ<br>mix野菜ﾎﾞｲﾙ<br>野菜旨煮<br>ﾎﾜﾚﾝｿｳ浸し<br>減塩醤油3ml(袋)<br>牛乳 | 米飯<br>鶏肉のマーマレード煮<br>ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞｿﾃｰ<br>ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰごま和え<br>牛乳 | 米飯<br>牛肉生姜焼<br>ﾎﾟｲﾙｲﾝｹﾞﾝ<br>さつま芋ｻﾗﾀﾞ<br>白菜華風和え<br>牛乳 | 米飯<br>鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き(北海道ｸﾞﾙﾒ)<br>さつま芋ｻﾗﾀﾞ<br>白菜華風和え<br>牛乳 | 米飯<br>豚肉ｼｬﾌﾟｼｬﾌﾟ<br>ポン酢添え<br>酢の物(ﾎｳﾚﾝ)<br>ﾎｳﾚﾝ草綠ﾋﾞｰﾅｯ和<br>牛乳 | きのこそば200<br>盛合(つくね・卵)<br>酢の物(ﾎｳﾚﾝ)<br>牛乳 |
| おやつ | 栗ﾑｰｽ | 栗ﾑｰｽ | ﾊｯﾋﾟｰﾀｰﾝ | ｺｰﾋｰﾋﾞﾘｰ | お米のﾑｰｽ | お米のﾑｰｽ | ソフール (ﾌﾟﾚｰﾝ) | ソフール (ﾌﾟﾚｰﾝ) |
| 夕　食 | 米飯<br>さば立田揚げ40g<br>焼ししとう<br>冬瓜そぼろ煮<br>胡瓜華風和え<br>ｸﾞﾚｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ (2/8) | 米飯<br>ほき山椒焼<br>焼ししとう<br>冬瓜そぼろ煮<br>胡瓜華風和え<br>ｸﾞﾚｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ (2/8) | 米飯<br>豚肉やくみ焼き<br>ﾓﾔｼﾆﾗｿﾃｰ添え<br>いんげん炒め煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰ綠ｿﾗﾏﾒ和え<br>ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ 缶1/10 | 米飯<br>さわら磯辺焼 50g<br>ﾎﾟｲﾙｶｲｳﾚ<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜油揚旨煮<br>焼き茄子浸し1／2本<br>減塩醤油3ml(袋)<br>ｵﾚﾝｼﾞ(2/6) | 米飯<br>赤魚塩焼 50g<br>ﾎﾟｲﾙｱｽﾊﾟﾗ･ｺｰﾝ<br>大根ｻﾜﾗ揚炒煮<br>オクラ辛子和え<br>カットマンゴー | 米飯<br>ﾀﾝﾄﾞﾘｰ風ﾁｷﾝ<br>ﾎﾟｲﾙｱｽﾊﾟﾗ･ｺｰﾝ<br>大根ｻﾜﾗ揚炒煮<br>オクラ辛子和え<br>カットマンゴー | 米飯<br>めかじき味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼50g<br>mix野菜ﾎﾞｲﾙ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰｽｰﾌﾟ煮<br>金時豆<br>バナナ　(1/2) | 米飯<br>たらおにｴﾙﾌﾞﾗｳﾝｿｰｽ50g<br>mix野菜ﾎﾞｲﾙ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰｽｰﾌﾟ煮<br>金時豆<br>バナナ　(1/2) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1526 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 50.9 g<br>脂質 49.1 g<br>炭水化物 214.0 g<br>食塩 5.5 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1493 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 53.2 g<br>脂質 44.4 g<br>炭水化物 216.4 g<br>食塩 6.5 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1452 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 58.2 g<br>脂質 40.9 g<br>炭水化物 205.9 g<br>食塩 5.1 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1473 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 55.4 g<br>脂質 40.9 g<br>炭水化物 213.0 g<br>食塩 5.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1462 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 53.2 g<br>脂質 37.0 g<br>炭水化物 222.5 g<br>食塩 4.2 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1525 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 64.0 g<br>脂質 35.6 g<br>炭水化物 228.4 g<br>食塩 5.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1528 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 68.5 g<br>脂質 38.2 g<br>炭水化物 225.2 g<br>食塩 5.1 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1560 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 72.9 g<br>脂質 30.9 g<br>炭水化物 249.8 g<br>食塩 7.8 g |

2026年11月16日(月)～2026年11月30日(月)　筋ジス食

# 予 定 献 立 表

独立行政法人国立病院機構 東埼玉病院

| | 2026年11月25日(水) | | 2026年11月26日(木) | | 2026年11月27日(金) | | 2026年11月28日(土) | 2026年11月29日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | A | B | A | B | | |
| 朝　食 | 米飯<br>味噌汁 (ﾅｽ・ｻﾔ)<br>枝豆そぼろ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰひたし<br>減塩醤油3ml(袋)<br>瀬戸風味ふりかけ(袋) | 米飯<br>味噌汁 (ﾅｽ・ｻﾔ)<br>枝豆そぼろ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰひたし<br>減塩醤油3ml(袋)<br>瀬戸風味ふりかけ(袋) | 米飯<br>味噌汁 (ｶﾌﾞ・若)<br>豆腐ミート含め煮<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜磯辺和え<br>減塩醤油3ml(袋)<br>のりたまごふりかけ | 米飯<br>味噌汁 (ｶﾌﾞ・若)<br>豆腐ミート含め煮<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜磯辺和え<br>減塩醤油3ml(袋)<br>のりたまごふりかけ | 米飯<br>味噌汁 (玉・ﾀﾏﾌ)<br>京がんも含煮1ｺ<br>白菜ひたし<br>減塩醤油3ml(袋)<br>たらこふりかけ | 米飯<br>味噌汁 (玉・ﾀﾏﾌ)<br>京がんも含煮1ｺ<br>白菜ひたし<br>減塩醤油3ml(袋)<br>たらこふりかけ | 米飯<br>味噌汁 (ﾅﾒｺﾐｿﾊﾞ)<br>小粒納豆ｶｯﾌﾟ<br>焼き茄子浸し1／2本<br>減塩醤油3ml(袋)<br>のり佃煮 (小袋) | 米飯<br>味噌汁 (玉・ﾀﾏﾌ)<br>生揚含煮1ｺ<br>二色浸し<br>減塩醤油3ml(袋)<br>のりかつおふりかけ |
| 昼　食 | 米飯<br>八宝菜<br>春雨サラダ<br>ﾐﾆﾄﾏﾄ(2ｹ)<br>牛乳 | 米飯<br>ｶﾗｽｶﾞﾚｲの照焼き 50g<br>焼ししとう<br>春雨サラダ<br>ﾐﾆﾄﾏﾄ(2ｹ)<br>牛乳 | 米飯<br>チキン南蛮（宮崎B級グルメ）<br>ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞｿﾃｰ<br>ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ (小袋)<br>大根ｻﾗﾀﾞ<br>塩茹えだまめ<br>牛乳 | 米飯<br>たらのピカタ<br>ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞｿﾃｰ<br>大根ｻﾗﾀﾞ<br>塩茹えだまめ<br>牛乳 | 米飯<br>ビーフシチュー<br>ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ<br>ﾎﾜﾚﾝｿｳ辛子和え<br>牛乳 | 食パン 2枚ﾐﾐﾄﾘ<br>ﾁｮｺﾌﾞﾗｯｸ&ﾎﾜｲﾄ<br>ビーフシチュー<br>ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ<br>牛乳 | 米飯<br>赤魚ﾑﾆｴﾙ味噌ｸﾘｰﾑｿｰｽかけ<br>焼ししとう<br>大根含め煮<br>菜の花綠ﾋﾞｰﾅｯ和え<br>牛乳 | 米飯<br>しいらﾊﾞﾀｰ焼<br>ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ(ﾊﾞﾀｰ)<br>ひじき信田煮<br>小松菜山葵和え<br>牛乳 |
| おやつ | おっとっと<br>ｱﾙﾌｫｰﾄﾁｮｺ　1袋 | おっとっと<br>ｱﾙﾌｫｰﾄﾁｮｺ　1袋 | ﾏﾘｰﾋﾞｽｸｯﾄ (1袋) | ﾏﾘｰﾋﾞｽｸｯﾄ (1袋) | ﾍﾟｱｸﾘｰﾑﾜｯﾌﾙ　1ｺ | ﾍﾟｱｸﾘｰﾑﾜｯﾌﾙ　1ｺ | ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ | ｼﾞｮｱ ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ |
| 夕　食 | 米飯<br>ｴﾋﾞｶﾂ・ｶﾆｸﾘｺﾛｯｹ<br>ﾎﾟｲﾙｲﾝｹﾞﾝ付<br>減塩中濃ﾊﾞｯｸｿｰｽ5ml<br>切干大根煮<br>小松菜綠ｸﾙﾐ和え<br>りんご　(2/8) | 米飯<br>ｴﾋﾞｶﾂ・ｶﾆｸﾘｺﾛｯｹ<br>ﾎﾟｲﾙｲﾝｹﾞﾝ付<br>減塩中濃ﾊﾞｯｸｿｰｽ5ml<br>切干大根煮<br>小松菜綠ｸﾙﾐ和え<br>りんご　(2/8) | 米飯<br>さんま塩焼 1/2尾<br>レモン<br>ｲﾝｹﾞﾝ炒煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰｼｿﾞﾄﾞﾚ和え<br>ｸﾞﾚｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ (2/8) | 米飯<br>豚ﾛｰｽｽﾗｲｽ生姜焼<br>ﾎﾟｲﾙｷｬﾍﾞﾂ添<br>ｲﾝｹﾞﾝ炒煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰｼｿﾞﾄﾞﾚ和え<br>ｸﾞﾚｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ (2/8) | 米飯<br>ほきﾑﾆｴﾙ<br>mix野菜ﾎﾞｲﾙ<br>ｵｰﾛﾗｿｰｽかけ<br>ナムル<br>オクラ梅肉おかか和え<br>カットマンゴー | 米飯<br>ほきﾑﾆｴﾙ<br>mix野菜ﾎﾞｲﾙ<br>ｵｰﾛﾗｿｰｽかけ<br>ナムル<br>オクラ梅肉おかか和え<br>カットマンゴー | 米飯<br>ｻﾊﾞの煮付 40g<br>ﾎﾟｲﾙｶｲｳﾚ<br>ナムル<br>オクラ梅肉おかか和え<br>カットマンゴー | 米飯<br>豚キムチ<br>卵豆腐　1/4<br>うぐいす煮豆<br>ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ 缶1/10 | 米飯<br>鶏唐揚げ<br>mix野菜ﾎﾞｲﾙ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰｽｰﾌﾟ煮<br>トマト2/12<br>ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1595 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 60.9 g<br>脂質 48.4 g<br>炭水化物 223.8 g<br>食塩 5.8 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1654 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 57.4 g<br>脂質 51.6 g<br>炭水化物 233.4 g<br>食塩 5.5 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1594 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 58.2 g<br>脂質 55.1 g<br>炭水化物 214.8 g<br>食塩 5.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1429 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 61.7 g<br>脂質 37.0 g<br>炭水化物 206.0 g<br>食塩 4.8 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1527 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 51.0 g<br>脂質 44.3 g<br>炭水化物 226.2 g<br>食塩 6.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1509 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 51.0 g<br>脂質 49.1 g<br>炭水化物 212.4 g<br>食塩 6.2 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1491 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 64.6 g<br>脂質 34.0 g<br>炭水化物 227.5 g<br>食塩 5.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1449 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 55.2 g<br>脂質 37.8 g<br>炭水化物 218.1 g<br>食塩 4.5 g |

| | 2026年11月30日(月) | |
|---|---|---|
| | A | B |
| 朝　食 | 米飯<br>味噌汁 (ｷｬ・ﾀﾏﾌ)<br>温泉卵<br>白菜人参生姜正油和え<br>野菜ふりかけ | 米飯<br>味噌汁 (ｷｬ・ﾀﾏﾌ)<br>温泉卵<br>白菜人参生姜正油和え<br>野菜ふりかけ |
| 昼　食 | 米飯<br>豚肉南部焼き<br>ﾎﾟｲﾙﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添え<br>冷奴　1/4<br>減塩醤油3ml(袋)<br>ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ綠ｸﾙﾐ和<br>牛乳 | 米飯<br>舌平目ｶﾚｰﾑﾆｴﾙ<br>ﾎﾟｲﾙﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添え<br>冷奴　1/4<br>減塩醤油3ml(袋)<br>ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ綠ｸﾙﾐ和<br>牛乳 |
| おやつ | ショコラブッセ | ショコラブッセ |
| 夕　食 | 米飯<br>さわら照焼<br>ﾎﾟｲﾙｶｲｳﾚ<br>ポテトサラダ<br>ﾎﾜﾚﾝｿｳ浸し<br>減塩醤油3ml(袋)<br>ｷｳｲﾌﾙｰﾂ | 米飯<br>ﾐﾙﾌｨｰﾕｶﾂ・ﾐﾆﾒﾝﾁ<br>ﾎﾟｲﾙｺｰﾝ添<br>減塩中濃ﾊﾞｯｸｿｰｽ5ml<br>ポテトサラダ<br>ﾎﾜﾚﾝｿｳ浸し<br>減塩醤油3ml(袋)<br>ｷｳｲﾌﾙｰﾂ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1534 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 61.3 g<br>脂質 47.8 g<br>炭水化物 206.5 g<br>食塩 5.5 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1641 kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ質 59.4 g<br>脂質 53.6 g<br>炭水化物 223.3 g<br>食塩 5.1 g |