予定献立表

項目	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μgRE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg
数値	1600	60	35.5以上 53.3未満	200以上 260未満	7.5未満	650	6.5	700	1	1.1	100

	朝食		昼食		おやつ		夕食		1日合計
2021/5/10 (月)	御飯 みそ汁 納豆 野菜つみれの煮物 うめびしお 牛乳	エネルギー 494kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.1g 炭水化物 73.3g カルシウム 371mg 食塩相当量 2.1g	御飯 コンソメスープ 豚肉のオレンジ炒め カリフラワーのマリネ フルーツゼリー	エネルギー 555kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.0g 炭水化物 79.3g カルシウム 47mg 食塩相当量 1.4g	マドレーヌ	エネルギー 117kcal たんぱく質 1.5g 脂質 6.9g 炭水化物 12.2g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 メルルーサの山椒煮 さつま芋のバター風味炒め 漬物	エネルギー 520kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.4g 炭水化物 80.4g カルシウム 104mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1686kcal たんぱく質 60.3g 脂質 47.4g 炭水化物 245.2g カルシウム 531mg 食塩相当量 6.0g
2021/5/11 (火)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ マカロニサラダ 昆布佃煮 ジョア	エネルギー 633kcal たんぱく質 15.5g 脂質 25.7g 炭水化物 82.7g カルシウム 766mg 食塩相当量 2.7g	御飯 すまし汁 めばるの粕漬焼き 春雨のツナ和え フルーツ	エネルギー 472kcal たんぱく質 24.2g 脂質 7.6g 炭水化物 73.0g カルシウム 105mg 食塩相当量 1.1g	ペアクリームワッフル	エネルギー 65kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.6g 炭水化物 8.9g カルシウム 10mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 鶏肉の揚げ煮 モロヘイヤのしょうが和え 佃煮	エネルギー 476kcal たんぱく質 23.1g 脂質 11.2g 炭水化物 66.6g カルシウム 152mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1646kcal たんぱく質 64.0g 脂質 47.1g 炭水化物 231.2g カルシウム 1033mg 食塩相当量 6.3g
2021/5/12 (水)	御飯 みそ汁 野菜のソテー アスパラのポン酢和え 鮭ほぐし身 牛乳	エネルギー 463kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.6g 炭水化物 69.1g カルシウム 350mg 食塩相当量 1.7g	御飯 中華スープ さわらのガーリックパン粉焼 わかめと胡瓜のサラダ フルーツ	エネルギー 470kcal たんぱく質 20.3g 脂質 11.7g 炭水化物 68.4g カルシウム 56mg 食塩相当量 1.7g	チョコレートまんじゅう	エネルギー 76kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.0g 炭水化物 15.2g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 豚肉の甘酢ソース 切干大根の辛子和え 煮豆	エネルギー 525kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.4g 炭水化物 76.8g カルシウム 94mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1534kcal たんぱく質 59.7g 脂質 37.7g 炭水化物 229.5g カルシウム 511mg 食塩相当量 5.9g
2021/5/13 (木)	御飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ ジョア	エネルギー 377kcal たんぱく質 13.3g 脂質 3.8g 炭水化物 71.3g カルシウム 452mg 食塩相当量 1.9g	カレーライス ヤクルト コールスローサラダ 福神漬・らっきょう ムース（プリン風味）	エネルギー 717kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.8g 炭水化物 116.9g カルシウム 123mg 食塩相当量 2.8g	せんべい	エネルギー 117kcal たんぱく質 0.6g 脂質 2.6g 炭水化物 23.0g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 たらの照焼 れんこんのマヨネーズ和え フルーツ缶	エネルギー 492kcal たんぱく質 22.5g 脂質 11.3g 炭水化物 70.9g カルシウム 100mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1703kcal たんぱく質 53.5g 脂質 36.5g 炭水化物 282.1g カルシウム 684mg 食塩相当量 7.6g
2021/5/14 (金)	御飯 みそ汁 生揚げのバター醤油炒め 大根サラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 539kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.7g 炭水化物 78.1g カルシウム 394mg 食塩相当量 2.2g	御飯 かき玉汁 鶏肉の塩麹焼 かぶのかに風味あんかけ フルーツ	エネルギー 431kcal たんぱく質 21.6g 脂質 6.1g 炭水化物 69.5g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.2g	和菓子（蝶の舞）	エネルギー 139kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.3g 炭水化物 32.8g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.2g	御飯 すまし汁 メヌケの蒲焼風 五目豆 漬物	エネルギー 468kcal たんぱく質 23.7g 脂質 7.4g 炭水化物 70.8g カルシウム 111mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1577kcal たんぱく質 66.6g 脂質 29.5g 炭水化物 251.2g カルシウム 588mg 食塩相当量 7.3g
2021/5/15 (土)	御飯 みそ汁 プレーンオムレツ いんげんのドレッシング和え のり佃煮 ジョア	エネルギー 464kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.5g 炭水化物 76.5g カルシウム 790mg 食塩相当量 2.1g	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜ごまサラダ フルーチェ	エネルギー 570kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.9g 炭水化物 91.8g カルシウム 146mg 食塩相当量 3.1g	甘酒	エネルギー 176kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 40.3g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 ワンタンスープ チンジャオロース風 里芋のサラダ キャベツのしその実漬け	エネルギー 559kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.8g 炭水化物 76.4g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1769kcal たんぱく質 57.7g 脂質 41.6g 炭水化物 285.0g カルシウム 1001mg 食塩相当量 7.9g
2021/5/16 (日)	食パン コンソメスープ ベーコンのクリーム煮 もやしの中華和え 牛乳	エネルギー 625kcal たんぱく質 20.9g 脂質 23.6g 炭水化物 84.0g カルシウム 280mg 食塩相当量 4.7g	御飯 中華スープ 照焼きハンバーグ レタスサラダ フルーツ	エネルギー 480kcal たんぱく質 15.0g 脂質 14.5g 炭水化物 70.3g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.0g	和のパンケーキ	エネルギー 62kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.0g 炭水化物 9.7g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 ほきの生姜煮 ほうれん草のピーナッツ和え 漬物	エネルギー 387kcal たんぱく質 21.5g 脂質 3.3g 炭水化物 64.2g カルシウム 119mg 食塩相当量 3.4g	エネルギー 1554kcal たんぱく質 58.6g 脂質 43.4g 炭水化物 228.2g カルシウム 463mg 食塩相当量 10.3g