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
2023/6/5 (月)	御飯 みそ汁 ベーコンと野菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.2g 炭水化物 69.1g カルシウム 363mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 八宝菜 なすの味噌和え フルーツ	エネルギー 512kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.5g 炭水化物 79.8g カルシウム 85mg 食塩相当量 2.6g	マドレーヌ	エネルギー 79kcal たんぱく質 1.0g 脂質 3.8g 炭水化物 10.2g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 赤魚の照焼 春菊としめじのポン酢和え きゃらぶき	エネルギー 351kcal たんぱく質 20.3g 脂質 3.7g 炭水化物 65.1g カルシウム 116mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1481kcal たんぱく質 59.0g 脂質 43.2g 炭水化物 224.2g カルシウム 564mg 食塩相当量 7.1g
2023/6/6 (火)	御飯 みそ汁 つみれの煮物 もやしのサラダ のり佃煮 ジョア	エネルギー 441kcal たんぱく質 14.5g 脂質 4.4g 炭水化物 87.3g カルシウム 757mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 メルルーサのマヨネーズ焼 ブロッコリーの昆布和え デザートムース	エネルギー 450kcal たんぱく質 21.8g 脂質 10.7g 炭水化物 69.6g カルシウム 115mg 食塩相当量 1.7g	たまごボーロ	エネルギー 109kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 26.7g カルシウム 42mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 フレンチ和え フルーツ缶	エネルギー 460kcal たんぱく質 21.3g 脂質 6.3g 炭水化物 86.4g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1460kcal たんぱく質 57.8g 脂質 21.5g 炭水化物 270.0g カルシウム 1002mg 食塩相当量 6.2g
2023/6/7 (水)	御飯 みそ汁 厚焼き玉子 なめたけ和え 漬物 牛乳	エネルギー 485kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.4g 炭水化物 70.7g カルシウム 431mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 かぼちゃサラダ フルーツ	エネルギー 508kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.5g 炭水化物 76.4g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.8g	練り切り（水紋）	エネルギー 62kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g 炭水化物 14.0g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 白身魚のバター醤油焼き チンゲン菜のわさび和え 煮豆	エネルギー 474kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.3g 炭水化物 72.1g カルシウム 153mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1529kcal たんぱく質 63.7g 脂質 44.3g 炭水化物 233.2g カルシウム 655mg 食塩相当量 6.2g
2023/6/8 (木)	御飯 みそ汁 チキンボールのクリーム煮 かぶの和え物 ふりかけ ジョア	エネルギー 498kcal たんぱく質 17.7g 脂質 9.7g 炭水化物 87.1g カルシウム 434mg 食塩相当量 3.6g	カレーライス ヤクルト 冬瓜の中華煮 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 624kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.3g 炭水化物 102.5g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.6g	ジュース	エネルギー 71kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 炭水化物 16.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 鶏肉のはちみつ焼 根菜の炒め物 フルーツ缶	エネルギー 524kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.9g 炭水化物 86.5g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 1717kcal たんぱく質 56.0g 脂質 40.9g 炭水化物 292.6g カルシウム 570mg 食塩相当量 7.9g
2023/6/9 (金)	御飯 みそ汁 野菜炒め いんげんのサラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 522kcal たんぱく質 17.9g 脂質 15.9g 炭水化物 79.4g カルシウム 363mg 食塩相当量 1.9g	けんちんうどん 切干大根のナムル フルーツポンチ	エネルギー 417kcal たんぱく質 16.1g 脂質 5.3g 炭水化物 79.1g カルシウム 124mg 食塩相当量 2.4g	ドームケーキ（チョコ）	エネルギー 104kcal たんぱく質 2.2g 脂質 3.5g 炭水化物 15.9g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 あじのトマトソース焼き きのこのバターソテー 漬物	エネルギー 392kcal たんぱく質 21.5g 脂質 6.6g 炭水化物 66.1g カルシウム 127mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1435kcal たんぱく質 57.7g 脂質 31.3g 炭水化物 240.5g カルシウム 619mg 食塩相当量 6.3g
2023/6/10 (土)	御飯 みそ汁 ほうれん草の玉子とじ キャベツサラダ あみえび佃煮 ジョア	エネルギー 423kcal たんぱく質 16.5g 脂質 6.9g 炭水化物 75.3g カルシウム 799mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 ほきのオイスターソース焼 小松菜のお浸し フルーツ	エネルギー 351kcal たんぱく質 19.2g 脂質 2.8g 炭水化物 63.8g カルシウム 138mg 食塩相当量 2.4g	饅頭	エネルギー 76kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 17.2g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 肉じゃが カリフラワーサラダ 浅漬	エネルギー 595kcal たんぱく質 21.7g 脂質 23.0g 炭水化物 83.2g カルシウム 70mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1445kcal たんぱく質 58.7g 脂質 32.9g 炭水化物 239.5g カルシウム 1011mg 食塩相当量 7.0g
2023/6/11 (日)	食パン ポタージュスープ もやしと3色ピーマンの炒め物 オクラの和え物 牛乳	エネルギー 598kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.4g 炭水化物 85.3g カルシウム 360mg 食塩相当量 3.6g	御飯 すまし汁 ポークチャップ 大根サラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 573kcal たんぱく質 23.2g 脂質 19.1g 炭水化物 82.5g カルシウム 143mg 食塩相当量 2.7g	どら焼き（てるてる坊主）	エネルギー 99kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.2g 炭水化物 20.0g カルシウム 8mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 さばのレモン風味焼 かぶのくず煮 しそ昆布佃煮	エネルギー 469kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.8g 炭水化物 73.6g カルシウム 56mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1739kcal たんぱく質 69.9g 脂質 54.5g 炭水化物 261.4g カルシウム 567mg 食塩相当量 8.5g