

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
2023/6/12 (月)	御飯 みそ汁 つみれ含め煮 納豆 漬物 牛乳 エネルギー 487kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.5g 炭水化物 75.3g カルシウム 350mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのタルタル和え フルーツ エネルギー 524kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.8g 炭水化物 85.0g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.2g	焼ドーナツ(チョコ) エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.1g 炭水化物 10.0g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 すまし汁 ハンバーグのトマト煮 白菜の甘酢和え フルーツ缶 エネルギー 439kcal たんぱく質 12.6g 脂質 8.3g 炭水化物 82.0g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 1523kcal たんぱく質 50.3g 脂質 39.7g 炭水化物 252.3g カルシウム 522mg 食塩相当量 5.9g
2023/6/13 (火)	御飯 みそ汁 車麩の玉子とし 茄子の生姜醤油和え 梅びしお ジョア エネルギー 457kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.4g 炭水化物 75.5g カルシウム 349mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 豚肉とキャベツの中華炒め ぜんまいの煮物 フルーツゼリー エネルギー 528kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.5g 炭水化物 79.1g カルシウム 111mg 食塩相当量 2.2g	吹雪饅頭 エネルギー 102kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.2g 炭水化物 23.0g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 かれいのカレー風味ムニエル ツナとかぶの煮物 漬物 エネルギー 439kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.2g 炭水化物 72.2g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1526kcal たんぱく質 61.3g 脂質 35.3g 炭水化物 249.8g カルシウム 553mg 食塩相当量 7.0g
2023/6/14 (水)	御飯 みそ汁 チキンボールと野菜のソテー カリフラワーのサラダ あみえび佃煮 牛乳 エネルギー 538kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.6g 炭水化物 76.7g カルシウム 379mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 たららの焼びたし 金平ごぼう フルーツ エネルギー 375kcal たんぱく質 18.5g 脂質 3.4g 炭水化物 70.0g カルシウム 56mg 食塩相当量 2.3g	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 鶏肉のさっぱり焼 菜の花のお浸し 浅漬 エネルギー 440kcal たんぱく質 21.7g 脂質 11.8g 炭水化物 67.2g カルシウム 148mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1415kcal たんぱく質 62.1g 脂質 34.8g 炭水化物 223.6g カルシウム 594mg 食塩相当量 7.0g
2023/6/15 (木)	御飯 みそ汁 オムレツ キャベツの和え物 ふりかけ ジョア エネルギー 447kcal たんぱく質 14.2g 脂質 7.9g 炭水化物 82.3g カルシウム 789mg 食塩相当量 1.9g	チキンカレー ヤクルト シーザーサラダ 福神漬・らっきょう漬 いちごムース エネルギー 601kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.4g 炭水化物 103.9g カルシウム 145mg 食塩相当量 2.6g	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 10mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 さばの煮付け山椒風味 スナップエンドウのゆず醤油和え 漬物 エネルギー 470kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.2g 炭水化物 69.8g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1635kcal たんぱく質 57.7g 脂質 38.1g 炭水化物 279.0g カルシウム 1009mg 食塩相当量 7.3g
2023/6/16 (金)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー アスパラサラダ のり佃煮 牛乳 エネルギー 486kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.7g 炭水化物 77.3g カルシウム 379mg 食塩相当量 2.6g	なめこおろしそば 里芋の煮物 フルーツ エネルギー 356kcal たんぱく質 13.2g 脂質 3.7g 炭水化物 70.5g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.8g	ワッフル エネルギー 77kcal たんぱく質 1.3g 脂質 3.7g 炭水化物 10.2g カルシウム 12mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 豚肉の梅味噌炒め もやしのソテー しその実和え エネルギー 450kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.0g 炭水化物 65.5g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1369kcal たんぱく質 52.3g 脂質 35.1g 炭水化物 223.5g カルシウム 531mg 食塩相当量 7.6g
2023/6/17 (土)	野菜粥 みそ汁 じゃが芋のベーコン煮 チンゲン菜のナムル たいみそ ジョア エネルギー 431kcal たんぱく質 16.0g 脂質 9.1g 炭水化物 74.6g カルシウム 329mg 食塩相当量 2.9g	御飯 すまし汁 家常豆腐 えび焼売 フルーツポンチ エネルギー 553kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.5g 炭水化物 83.9g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.5g	冷やし甘酒 エネルギー 138kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 30.4g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 メルーサの塩だれ焼き 白菜のソテー 煮豆 エネルギー 422kcal たんぱく質 20.6g 脂質 4.8g 炭水化物 78.6g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1544kcal たんぱく質 56.9g 脂質 30.8g 炭水化物 267.5g カルシウム 452mg 食塩相当量 6.8g
2023/6/18 (日)	御飯 みそ汁 なすとピーマンの味噌バター炒め いんげんのくるみ和え しそ昆布佃煮 牛乳 エネルギー 505kcal たんぱく質 17.5g 脂質 16.5g 炭水化物 73.9g カルシウム 364mg 食塩相当量 1.9g	鶏丼 みそ汁 胡瓜ともやしの生姜和え フルーツ エネルギー 462kcal たんぱく質 23.6g 脂質 9.3g 炭水化物 75.4g カルシウム 101mg 食塩相当量 2.2g	ドームケーキ(カスタード) エネルギー 116kcal たんぱく質 2.3g 脂質 4.2g 炭水化物 17.4g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 しいらの照焼 春菊の和え物 フルーツ缶 エネルギー 400kcal たんぱく質 23.1g 脂質 5.4g 炭水化物 69.3g カルシウム 149mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1483kcal たんぱく質 66.5g 脂質 35.4g 炭水化物 236.0g カルシウム 620mg 食塩相当量 6.3g