

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
2023/9/11 (月)	御飯 みそ汁 もやしソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 463kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.8g 炭水化物 70.0g カルシウム 342mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 豚肉の生姜炒め ジャーマンポテト フルーツ	エネルギー 555kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.4g 炭水化物 81.1g カルシウム 56mg 食塩相当量 3.1g	紅茶ケー キ	エネルギー 65kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 ほっけの粒マスタードソースかけ がんもの煮物 フルーツ缶	エネルギー 460kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.4g 炭水化物 71.1g カルシウム 92mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1543kcal たんぱく質 62.5g 脂質 45.2g 炭水化物 233.4g カルシウム 490mg 食塩相当量 6.8g
2023/9/12 (火)	御飯 みそ汁 にしんの甘露煮 春菊のゆずドレッシング和え 昆布佃煮 ジョア	エネルギー 479kcal たんぱく質 21.2g 脂質 9.3g 炭水化物 79.2g カルシウム 834mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 ぶりの味噌漬焼 コーンサラダ ヨーグルト風味ムース	エネルギー 552kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.4g 炭水化物 80.4g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.7g	黒糖まん じゅう	エネルギー 90kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.1g 炭水化物 20.7g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 鶏肉の照りマヨ焼き 大根のおかか和え 漬物	エネルギー 485kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.7g 炭水化物 65.5g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1606kcal たんぱく質 65.9g 脂質 45.5g 炭水化物 245.8g カルシウム 993mg 食塩相当量 7.5g
2023/9/13 (水)	御飯 みそ汁 アスパラとツナのソテー ブロッコリーの和え物 たいみそ 牛乳	エネルギー 493kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.8g 炭水化物 76.3g カルシウム 364mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 鶏肉のポン酢焼 中華サラダ フルーツ	エネルギー 499kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.6g 炭水化物 70.0g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.0g	どら焼き (抹茶あ ん)	エネルギー 110kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.3g 炭水化物 21.9g カルシウム 14mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 さばのみょうが焼き かぼちゃサラダ 煮豆	エネルギー 550kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.5g 炭水化物 83.3g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1652kcal たんぱく質 62.1g 脂質 49.2g 炭水化物 251.5g カルシウム 495mg 食塩相当量 6.5g
2023/9/14 (木)	御飯 みそ汁 玉子とじ いんげんのピーナッツ和え ふりかけ ジョア	エネルギー 428kcal たんぱく質 17.8g 脂質 6.8g 炭水化物 75.1g カルシウム 367mg 食塩相当量 2.0g	カレーライス ヤクルト 切干大根の酢の物 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 656kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.5g 炭水化物 108.0g カルシウム 277mg 食塩相当量 2.7g	ドーム ケーキ	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 ハンバーグのトマト煮 小松菜の煮浸し フルーツ缶	エネルギー 456kcal たんぱく質 15.0g 脂質 9.0g 炭水化物 82.6g カルシウム 187mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1644kcal たんぱく質 54.6g 脂質 37.8g 炭水化物 281.6g カルシウム 836mg 食塩相当量 6.9g
2023/9/15 (金)	御飯 みそ汁 野菜炒め かぶの塩昆布和え あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 466kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.1g 炭水化物 73.0g カルシウム 387mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 メルルーサのもみじ焼 さつま芋の小倉煮 杏仁フルーツ	エネルギー 633kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.8g 炭水化物 105.5g カルシウム 142mg 食塩相当量 1.9g	水ようか ん	エネルギー 74kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 17.3g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 鶏肉の塩だれ焼き もやしの和え物 漬物	エネルギー 420kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.8g 炭水化物 60.7g カルシウム 49mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1593kcal たんぱく質 57.7g 脂質 41.7g 炭水化物 256.5g カルシウム 582mg 食塩相当量 6.5g
2023/9/16 (土)	御飯 みそ汁 冬瓜の煮物 カリフラワーのサラダ ゆずみそ ジョア	エネルギー 438kcal たんぱく質 14.0g 脂質 5.4g 炭水化物 85.1g カルシウム 772mg 食塩相当量 1.9g	焼そば 中華スープ かに入りしゅうまい フルーツ	エネルギー 441kcal たんぱく質 14.2g 脂質 14.6g 炭水化物 65.3g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.6g	ジュース	エネルギー 66kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 16.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 たらと根菜の生姜煮 ひじきの和え物 浅漬	エネルギー 415kcal たんぱく質 18.7g 脂質 6.9g 炭水化物 74.7g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1360kcal たんぱく質 46.9g 脂質 26.9g 炭水化物 241.6g カルシウム 901mg 食塩相当量 6.9g
2023/9/17 (日)	食パン コーンポタージュ オムレツ 青梗菜のソテー 牛乳	エネルギー 580kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.7g 炭水化物 80.3g カルシウム 362mg 食塩相当量 3.5g	菜めし御飯 すまし汁 あじの塩焼 れんこんの土佐煮 フルーツポンチ	エネルギー 443kcal たんぱく質 21.2g 脂質 4.9g 炭水化物 77.8g カルシウム 85mg 食塩相当量 3.4g	コーヒー 牛乳	エネルギー 63kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.8g 炭水化物 30.3g カルシウム 171mg 食塩相当量 0.2g	御飯 トマトスープ チキンボールのコンソメ煮 モロヘイヤのお浸し 漬物	エネルギー 402kcal たんぱく質 15.2g 脂質 6.0g 炭水化物 77.7g カルシウム 159mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1488kcal たんぱく質 58.0g 脂質 31.4g 炭水化物 266.1g カルシウム 777mg 食塩相当量 10.1g