

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
2023/9/18 (月)	御飯 みそ汁 野菜炒め 納豆 あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 496kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.9g 炭水化物 75.4g カルシウム 372mg 食塩相当量 1.7g	赤飯 ヤクルト 鳥天 天つゆ 野菜の含め煮 フルーツ	エネルギー 644kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.1g 炭水化物 102.6g カルシウム 124mg 食塩相当量 2.8g	紅白蒸し パン	エネルギー 272kcal たんぱく質 3.0g 脂質 1.2g 炭水化物 62.8g カルシウム 76mg 食塩相当量 0.8g	御飯 すまし汁 ぶりの梅煮 にらの玉子炒め 浅漬	エネルギー 514kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.2g 炭水化物 64.3g カルシウム 122mg 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1926kcal たんぱく質 71.5g 脂質 51.4g 炭水化物 305.1g カルシウム 694mg 食塩相当量 9.0g
2023/9/19 (火)	御飯 みそ汁 豚肉のしぐれ煮 小松菜のおかか和え ゆずみそ ジョア	エネルギー 411kcal たんぱく質 17.3g 脂質 6.6g 炭水化物 74.6g カルシウム 420mg 食塩相当量 1.7g	御飯 みそ汁 たらのマヨネーズ焼 かぶとベーコンのソテー フルーツヨーグルト	エネルギー 530kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.5g 炭水化物 77.6g カルシウム 92mg 食塩相当量 1.9g	バーム クーヘン	エネルギー 74kcal たんぱく質 1.3g 脂質 2.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 225mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 豚肉のはちみつ醤油炒め もやしの和え物 漬物	エネルギー 477kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.0g 炭水化物 72.1g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1492kcal たんぱく質 59.7g 脂質 40.7g 炭水化物 235.5g カルシウム 817mg 食塩相当量 6.1g
2023/9/20 (水)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャロットラペ うめびしお 牛乳	エネルギー 541kcal たんぱく質 16.0g 脂質 18.1g 炭水化物 79.8g カルシウム 337mg 食塩相当量 2.8g	きのご御飯 野菜ジュース 天ぷら 天つゆ 筑前煮 フルーツ	エネルギー 613kcal たんぱく質 12.6g 脂質 21.7g 炭水化物 94.4g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.2g	ショコラ ケーキ	エネルギー 113kcal たんぱく質 1.1g 脂質 3.5g 炭水化物 19.2g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 さばの味噌煮 菜の花のお浸し わかめ佃煮	エネルギー 451kcal たんぱく質 24.0g 脂質 12.7g 炭水化物 67.9g カルシウム 138mg 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1718kcal たんぱく質 53.7g 脂質 56.0g 炭水化物 261.3g カルシウム 552mg 食塩相当量 8.7g
2023/9/21 (木)	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 白菜のサラダ ふりかけ ジョア	エネルギー 451kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.7g 炭水化物 77.6g カルシウム 876mg 食塩相当量 1.7g	カレーライス ヤクルト ごぼうサラダ 福神漬・らっきょう フルーツポンチ	エネルギー 686kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.4g 炭水化物 114.8g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.5g	おはぎ	エネルギー 92kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.4g 炭水化物 20.2g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 み魚のトマトソース焼き アスパラとツナのサラダ やわらか刻みしいたけ	エネルギー 405kcal たんぱく質 21.3g 脂質 7.9g 炭水化物 67.1g カルシウム 76mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 1634kcal たんぱく質 61.9g 脂質 35.4g 炭水化物 279.7g カルシウム 1055mg 食塩相当量 5.5g
2023/9/22 (金)	御飯 みそ汁 青菜の玉子とじ カリフラワーのゆずドレッシング和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.4g 炭水化物 72.9g カルシウム 380mg 食塩相当量 2.4g	もやしラーメン オクラのゆかり和え フルーツ	エネルギー 390kcal たんぱく質 16.6g 脂質 9.3g 炭水化物 63.4g カルシウム 78mg 食塩相当量 4.5g	酒まん じゅう	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 鶏肉の焼肉風炒め スパゲティサラダ フルーツ缶	エネルギー 483kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.9g 炭水化物 78.3g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1459kcal たんぱく質 57.7g 脂質 37.8g 炭水化物 231.8g カルシウム 513mg 食塩相当量 8.5g
2023/9/23 (土)	鶏粥 みそ汁 なす炒め いんげんの和え物 きょうろき ジョア	エネルギー 467kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.4g 炭水化物 68.1g カルシウム 296mg 食塩相当量 2.8g	五目ちらし寿司 すまし汁 ふきの甘辛炒め フルーツ	エネルギー 445kcal たんぱく質 13.2g 脂質 5.8g 炭水化物 86.7g カルシウム 109mg 食塩相当量 2.4g	いちご牛 乳	エネルギー 60kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.1g 炭水化物 11.4g カルシウム 84mg 食塩相当量 0.0g	御飯 かき玉汁 しいらのおろし煮 チンゲン菜とザーサイの中華和え 金時豆	エネルギー 449kcal たんぱく質 24.6g 脂質 4.7g 炭水化物 81.5g カルシウム 140mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1421kcal たんぱく質 57.2g 脂質 26.0g 炭水化物 247.7g カルシウム 629mg 食塩相当量 7.3g
2023/9/24 (日)	御飯 味噌汁 はんぺんと野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 504kcal たんぱく質 17.8g 脂質 13.2g 炭水化物 79.8g カルシウム 386mg 食塩相当量 2.0g	ご飯 わかめスープ 白身魚のソテー ハニーマスタードソース れんこんの含め煮 フルーツ	エネルギー 443kcal たんぱく質 19.3g 脂質 4.5g 炭水化物 82.9g カルシウム 62mg 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 生揚げと豚肉の味噌炒め ひじきサラダ 漬物	エネルギー 546kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.8g 炭水化物 78.3g カルシウム 156mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1564kcal たんぱく質 57.7g 脂質 37.5g 炭水化物 257.5g カルシウム 604mg 食塩相当量 7.5g