

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	
2024/4/8 (月)	御飯 みそ汁 野菜炒め 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 502kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.3g 炭水化物 68.8g カルシウム 383mg 食塩相当量 2.3g	桜ちらし寿司 すまし汁 若竹煮 さくらゼリー(ソミ：りんごゼリー)	エネルギー 385kcal たんぱく質 10.5g 脂質 1.7g 炭水化物 83.6g カルシウム 239mg 食塩相当量 3.1g	せんべい	エネルギー 67kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.3g 炭水化物 13.6g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 白身魚のカレー風味焼 いんげん辛子和え きやらびき	エネルギー 371kcal たんぱく質 20.6g 脂質 4.9g 炭水化物 66.1g カルシウム 118mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1325kcal たんぱく質 52.4g 脂質 26.2g 炭水化物 232.1g カルシウム 774mg 食塩相当量 7.9g	
2024/4/9 (火)	御飯 みそ汁 玉子とじ 大根サラダ 梅びしお ジョア	エネルギー 513kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.4g 炭水化物 78.5g カルシウム 775mg 食塩相当量 2.4g	山菜とろろそば 春キャベツのガーリックソテー フルーツ	エネルギー 362kcal たんぱく質 13.0g 脂質 4.2g 炭水化物 69.8g カルシウム 77mg 食塩相当量 3.9g	クリーム ワッフル	エネルギー 76kcal たんぱく質 1.3g 脂質 3.1g 炭水化物 10.4g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 豚肉のケチャップ炒め さつまいもとれんこんの甘酢醤油 漬物	エネルギー 530kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.0g 炭水化物 82.5g カルシウム 60mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1481kcal たんぱく質 53.2g 脂質 36.7g 炭水化物 241.2g カルシウム 923mg 食塩相当量 8.5g	
2024/4/10 (水)	御飯 みそ汁 ウインナーのクリーム煮 スナップエンドウのマヨ和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 573kcal たんぱく質 18.1g 脂質 21.7g 炭水化物 82.4g カルシウム 410mg 食塩相当量 3.0g	御飯 みそ汁 鶏肉の塩唐揚げ レタスサラダ フルーツ	エネルギー 465kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.5g 炭水化物 73.4g カルシウム 52mg 食塩相当量 1.6g	たい焼き	エネルギー 79kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g 炭水化物 17.2g カルシウム 12mg 食塩相当量 0.1g	御飯 中華コーンスープ 赤魚の薬味ソースがけ 小松菜炒め フルーツ缶	エネルギー 466kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.7g 炭水化物 71.7g カルシウム 160mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1583kcal たんぱく質 60.2g 脂質 46.4g 炭水化物 244.7g カルシウム 634mg 食塩相当量 7.4g	
2024/4/11 (木)	御飯 みそ汁 がんもと野菜の旨煮 アスパラピーナッツ和え ふりかけ ジョア	エネルギー 373kcal たんぱく質 12.8g 脂質 3.6g 炭水化物 73.1g カルシウム 331mg 食塩相当量 2.0g	カレーライス ヤクルト もやしのおかかサラダ 福神漬・らっきょう漬 ムース(杏仁豆腐風)	エネルギー 627kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.3g 炭水化物 103.7g カルシウム 266mg 食塩相当量 2.9g	焼ドーナ ツ(豆乳 味)	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.3g 炭水化物 9.7g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 メルルーサの味噌マヨ焼 ビーフンソテー 浅漬	エネルギー 479kcal たんぱく質 22.7g 脂質 11.8g 炭水化物 74.4g カルシウム 67mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1552kcal たんぱく質 53.9g 脂質 36.0g 炭水化物 260.9g カルシウム 675mg 食塩相当量 8.1g	
2024/4/12 (金)	ゆかり粥 みそ汁 にしん梅煮 カリフラワーの和風ドレッシング和え 漬物 牛乳	エネルギー 462kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.6g 炭水化物 70.8g カルシウム 288mg 食塩相当量 2.3g	グリーンピース御飯 みそ汁 桜エビコロッケとホタテ風味フライ モロヘイヤのレモン醤油和え フルーツ	エネルギー 511kcal たんぱく質 14.9g 脂質 15.5g 炭水化物 80.7g カルシウム 213mg 食塩相当量 2.6g	どら焼き	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 すまし汁 豚肉と春雨の炒め物 南瓜のいとこ煮 漬物	エネルギー 537kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.8g 炭水化物 96.7g カルシウム 90mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1609kcal たんぱく質 53.9g 脂質 41.1g 炭水化物 268.2g カルシウム 599mg 食塩相当量 6.9g	
2024/4/13 (土)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草の生姜和え たいみそ ジョア	エネルギー 494kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.2g 炭水化物 79.9g カルシウム 843mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 鶏肉のソテー ハニーマスタードソース 五目煮 フルーツゼリー	エネルギー 598kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.1g 炭水化物 94.0g カルシウム 122mg 食塩相当量 2.6g	ジュース	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 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 ほっけのマヨチーズ焼 かぶと桜エビの中華煮 フルーツ缶	エネルギー 455kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.8g 炭水化物 68.7g カルシウム 159mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1607kcal たんぱく質 63.4g 脂質 42.2g 炭水化物 254.0g カルシウム 1124mg 食塩相当量 6.6g	
2024/4/14 (日)	御飯 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 小松菜のわさび和え あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 477kcal たんぱく質 18.4g 脂質 11.3g 炭水化物 80.5g カルシウム 429mg 食塩相当量 1.8g	山菜御飯 すまし汁 さばの塩焼 マカロニサラダ フルーツ	エネルギー 547kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.7g 炭水化物 73.7g カルシウム 62mg 食塩相当量 3.3g	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 鶏肉のオイスターソースあんかけ 切干大根のナムル 煮豆	エネルギー 544kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.5g 炭水化物 84.0g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1634kcal たんぱく質 61.4g 脂質 47.5g 炭水化物 254.7g カルシウム 589mg 食塩相当量 7.5g	