

# 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	
2024/4/22 (月)	御飯 みそ汁 車麩の含め煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 486kcal たんぱく質 19.2g 脂質 11.7g 炭水化物 80.1g カルシウム 345mg 食塩相当量 2.0g	ご飯 みそ汁 ぶりの梅煮 菜の花の錦糸和え フルーツ	エネルギー 491kcal たんぱく質 25.8g 脂質 13.7g 炭水化物 71.6g カルシウム 208mg 食塩相当量 4.0g	黒糖ケーキ	エネルギー 66kcal たんぱく質 1.6g 脂質 2.0g 炭水化物 10.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 豚肉のすき焼風煮 コールスローサラダ 浅漬	エネルギー 506kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.8g 炭水化物 77.2g カルシウム 122mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1549kcal たんぱく質 67.6g 脂質 42.2g 炭水化物 239.4g カルシウム 675mg 食塩相当量 8.7g
2024/4/23 (火)	御飯 みそ汁 ポテトソテー いんげんの和え物 たいみそ ショア	エネルギー 501kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.2g 炭水化物 87.8g カルシウム 763mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 絹揚げの煮物 フルーツ	エネルギー 554kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.4g 炭水化物 79.4g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.6g	カステラ まんじゅう	エネルギー 77kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.1g 炭水化物 15.2g カルシウム 18mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 あじのソテートマトソース きゅうりのナムル うぐいす豆(煮豆)	エネルギー 461kcal たんぱく質 20.7g 脂質 6.4g 炭水化物 82.4g カルシウム 105mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1593kcal たんぱく質 59.8g 脂質 36.1g 炭水化物 264.8g カルシウム 962mg 食塩相当量 7.2g
2024/4/24 (水)	御飯 みそ汁 かまぼこの玉子とじ モロヘイヤの和え物 あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 507kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.3g 炭水化物 75.8g カルシウム 457mg 食塩相当量 2.7g	茶そば 天ぷら 大根とわかめの和え物 フルーツゼリー	エネルギー 504kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.5g 炭水化物 85.0g カルシウム 87mg 食塩相当量 3.6g	ドーム ケーキ	エネルギー 105kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.6g 炭水化物 20.3g カルシウム 10mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 鶏の照焼 ブロッコリーのくるみ和え 漬物	エネルギー 444kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.8g 炭水化物 64.1g カルシウム 91mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1560kcal たんぱく質 57.9g 脂質 43.2g 炭水化物 245.2g カルシウム 645mg 食塩相当量 8.5g
2024/4/25 (木)	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 スナックエンドウの和え物 ふりかけ ショア	エネルギー 467kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.6g 炭水化物 77.0g カルシウム 394mg 食塩相当量 2.5g	キーマカレー ヤクルト キャベツの青しそドレッシング 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 634kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.1g 炭水化物 109.4g カルシウム 270mg 食塩相当量 2.7g	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 中華スープ 白身魚の香味揚げ ひじきサラダ かぶの生姜和え	エネルギー 486kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.5g 炭水化物 75.1g カルシウム 152mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1666kcal たんぱく質 56.7g 脂質 45.0g 炭水化物 271.7g カルシウム 816mg 食塩相当量 8.1g
2024/4/26 (金)	御飯 みそ汁 ウインナーコンソメ煮 ほうれん草のドレッシング和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 478kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.1g 炭水化物 73.6g カルシウム 391mg 食塩相当量 2.7g	御飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 フルーツ	エネルギー 468kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.0g 炭水化物 73.7g カルシウム 109mg 食塩相当量 1.8g	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 コンソメスープ シルバーのムニエル チンゲン菜と桜エビの炒め煮 漬物	エネルギー 451kcal たんぱく質 23.3g 脂質 13.3g 炭水化物 63.8g カルシウム 229mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1471kcal たんぱく質 62.5g 脂質 43.0g 炭水化物 222.3g カルシウム 954mg 食塩相当量 7.1g
2024/4/27 (土)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ アスパラサラダ うめびしお ショア	エネルギー 475kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.9g 炭水化物 78.3g カルシウム 775mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 赤魚の中華蒸し 小松菜の塩炒め デザートムース	エネルギー 446kcal たんぱく質 22.4g 脂質 9.2g 炭水化物 72.2g カルシウム 183mg 食塩相当量 3.1g	甘酒	エネルギー 177kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 40.3g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 豚肉のスタミナ炒め もやしの辛子和え きゅうらびき	エネルギー 441kcal たんぱく質 19.2g 脂質 11.2g 炭水化物 70.3g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1539kcal たんぱく質 60.1g 脂質 32.7g 炭水化物 261.1g カルシウム 1016mg 食塩相当量 8.1g
2024/4/28 (日)	御飯 みそ汁 ベーコンとキャベツのソテー さつま芋サラダ しそ昆布佃煮 牛乳	エネルギー 604kcal たんぱく質 17.1g 脂質 22.3g 炭水化物 88.3g カルシウム 392mg 食塩相当量 3.1g	御飯 かき玉汁 蒸し豚の甘辛ソースがけ カリフラワーのマリネ フルーチェ	エネルギー 500kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14.7g 炭水化物 72.4g カルシウム 84mg 食塩相当量 1.5g	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 味噌汁 ホキと野菜のわさび醤油 春菊の煮浸し フルーツ缶	エネルギー 392kcal たんぱく質 20.4g 脂質 3.1g 炭水化物 75.2g カルシウム 124mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1562kcal たんぱく質 59.2g 脂質 40.1g 炭水化物 252.4g カルシウム 600mg 食塩相当量 7.1g