

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	
2024/4/15 (月)	御飯 みそ汁 はんぺんの煮物 納豆 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 500kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.6g 炭水化物 82.3g カルシウム 352mg 食塩相当量 2.4g	サンドイッチ・あんパン パンプキンスープ わかめサラダ フルーツポンチ	エネルギー 479kcal たんぱく質 9.2g 脂質 18.7g 炭水化物 69.5g カルシウム 89mg 食塩相当量 2.8g	蒸しパン (いちご)	エネルギー 125kcal たんぱく質 1.5g 脂質 7.2g 炭水化物 13.7g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.2g	御飯 とろろ昆布のすまし汁 生揚げと豚肉の味噌炒め ふきの金平風 漬物	エネルギー 469kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.5g 炭水化物 69.4g カルシウム 19mg 食塩相当量 7.9g	エネルギー 1573kcal たんぱく質 49.5g 脂質 52.0g 炭水化物 234.9g カルシウム 527mg 食塩相当量 7.3g					
2024/4/16 (火)	御飯 みそ汁 シーフードたまご巻 もやしの和え物 ゆずみそ ショア	エネルギー 391kcal たんぱく質 16.3g 脂質 4.7g 炭水化物 71.6g カルシウム 362mg 食塩相当量 2.3g	炊込み御飯 みそ汁 あじの塩麹焼 揚げなす田楽 ムース(ピーチ)	エネルギー 578kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.1g 炭水化物 75.2g カルシウム 139mg 食塩相当量 2.9g	饅頭	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 中華スープ 豚肉の中華風ごまだれ かぶの柚子和え 煮豆	エネルギー 531kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.8g 炭水化物 82.7g カルシウム 101mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1576kcal たんぱく質 59.7g 脂質 40.8g 炭水化物 246.7g カルシウム 606mg 食塩相当量 7.0g					
2024/4/17 (水)	御飯 みそ汁 ベーコンと野菜のソテー カリフラワーのサラダ のり佃煮 牛乳	エネルギー 578kcal たんぱく質 19.0g 脂質 26.2g 炭水化物 72.5g カルシウム 383mg 食塩相当量 2.3g	サーモンたたき丼 すまし汁 たけのこの煮物 フルーツ	エネルギー 438kcal たんぱく質 20.5g 脂質 8.2g 炭水化物 72.1g カルシウム 64mg 食塩相当量 2.8g	いちご ロール ケーキ	エネルギー 112kcal たんぱく質 0.9g 脂質 3.2g 炭水化物 19.8g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 鶏肉のくわ焼 じゃが芋の炒め煮 浅漬	エネルギー 506kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.8g 炭水化物 81.0g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1634kcal たんぱく質 59.8g 脂質 51.4g 炭水化物 245.4g カルシウム 500mg 食塩相当量 7.9g					
2024/4/18 (木)	御飯 みそ汁 野菜とえびつみれの煮物 フレンチ和え ふりかけ ショア	エネルギー 433kcal たんぱく質 15.6g 脂質 6.6g 炭水化物 79.0g カルシウム 796mg 食塩相当量 2.2g	カレーライス ヤクルト 青梗菜の磯和え 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 547kcal たんぱく質 16.4g 脂質 10.1g 炭水化物 100.7g カルシウム 154mg 食塩相当量 2.4g	お汁粉	エネルギー 105kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g 炭水化物 25.8g カルシウム 2mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 赤魚の蒸し焼ボン酢かけ アスパラのソテー フルーツ缶	エネルギー 397kcal たんぱく質 21.1g 脂質 4.7g 炭水化物 71.6g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1482kcal たんぱく質 54.0g 脂質 21.6g 炭水化物 277.1g カルシウム 1014mg 食塩相当量 6.9g					
2024/4/19 (金)	御飯 みそ汁 玉子とじ いんげんのお浸し 漬物 牛乳	エネルギー 470kcal たんぱく質 21.2g 脂質 13.9g 炭水化物 69.3g カルシウム 405mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 鶏肉の南蛮漬 ツナと冬瓜の煮物 フルーツ	エネルギー 617kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.5g 炭水化物 86.9g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.9g	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 みそ汁 さばの蒲焼き 切干大根の和え物 刻みしいたけ煮	エネルギー 546kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.2g 炭水化物 79.7g カルシウム 93mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1710kcal たんぱく質 67.1g 脂質 58.3g 炭水化物 246.1g カルシウム 590mg 食塩相当量 8.0g					
2024/4/20 (土)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え たいみそ ショア	エネルギー 428kcal たんぱく質 14.9g 脂質 5.4g 炭水化物 81.6g カルシウム 466mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 ぶりのねぎ塩焼き 切昆布の煮物 フルーツ	エネルギー 490kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.4g 炭水化物 73.5g カルシウム 138mg 食塩相当量 3.1g	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 すまし汁 豚肉のバター醤油炒め さつま芋とりんごの甘煮 漬物	エネルギー 597kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.7g 炭水化物 93.8g カルシウム 84mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1586kcal たんぱく質 58.8g 脂質 36.5g 炭水化物 265.4g カルシウム 688mg 食塩相当量 7.7g					
2024/4/21 (日)	御飯 みそ汁 野菜炒め オクラのおかか和え あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 474kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.1g 炭水化物 70.8g カルシウム 365mg 食塩相当量 1.7g	ほうとう風うどん ミートボール 杏仁フルーツ	エネルギー 404kcal たんぱく質 15.6g 脂質 8.5g 炭水化物 68.0g カルシウム 128mg 食塩相当量 2.6g	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 12.9g カルシウム 47mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 たらのムニエルオニオンのせ ひじきの炒り煮 きゅうりの塩昆布漬け	エネルギー 406kcal たんぱく質 20.8g 脂質 7.3g 炭水化物 69.7g カルシウム 111mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1347kcal たんぱく質 57.5g 脂質 31.7g 炭水化物 221.4g カルシウム 651mg 食塩相当量 6.7g					