

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
2024/7/1 (月)	御飯 みそ汁 はんぺんと大根の煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 501kcal たんぱく質 19.6g 脂質 11.5g 炭水化物 82.0g カルシウム 356mg 食塩相当量 2.9g	御飯 すまし汁 鶏肉の和風おろしソテー 人参とツナのサラダ フルーツ	エネルギー 493kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.9g 炭水化物 65.8g カルシウム 68mg 食塩相当量 2.4g	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 みそ汁 ホキのみそチーズ焼 ジャーマンポテト フルーツ缶	エネルギー 519kcal たんぱく質 25.8g 脂質 13.8g 炭水化物 76.5g カルシウム 194mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1592kcal たんぱく質 66.6g 脂質 47.0g 炭水化物 234.5g カルシウム 618mg 食塩相当量 8.2g		
2024/7/2 (火)	御飯 みそ汁 クリーム煮 青菜のおかか和え たいみそ ショア	エネルギー 424kcal たんぱく質 14.1g 脂質 4.7g 炭水化物 83.7g カルシウム 907mg 食塩相当量 2.5g	御飯 すまし汁 野菜コロッケ わかめの和え物 フルーツ	エネルギー 465kcal たんぱく質 10.6g 脂質 9.1g 炭水化物 88.2g カルシウム 94mg 食塩相当量 2.9g	せんべい	エネルギー 113kcal たんぱく質 1.7g 脂質 3.7g 炭水化物 19.3g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.5g	御飯 みそ汁 鶏肉の辛子マヨネーズ焼 白菜の酢の物 しそ昆布佃煮	エネルギー 496kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.2g 炭水化物 66.8g カルシウム 71mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1498kcal たんぱく質 44.5g 脂質 36.7g 炭水化物 258.0g カルシウム 1106mg 食塩相当量 7.8g		
2024/7/3 (水)	鶏粥 みそ汁 野菜炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 牛乳	エネルギー 469kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.9g 炭水化物 66.1g カルシウム 300mg 食塩相当量 2.9g	御飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ 小松菜の信田炒め フルーツ	エネルギー 497kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.9g 炭水化物 78.0g カルシウム 171mg 食塩相当量 2.2g	いちごカステラ	エネルギー 70kcal たんぱく質 1.0g 脂質 2.7g 炭水化物 10.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 白身魚の利休焼 もやし中華サラダ やわらか刻みしいたけ	エネルギー 403kcal たんぱく質 21.4g 脂質 9.7g 炭水化物 63.4g カルシウム 105mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1439kcal たんぱく質 60.7g 脂質 42.2g 炭水化物 217.9g カルシウム 576mg 食塩相当量 7.3g		
2024/7/4 (木)	御飯 みそ汁 チーズ入りスクランブルエッグ オクラのポン酢和え ふりかけ ショア	エネルギー 446kcal たんぱく質 15.6g 脂質 11.8g 炭水化物 72.2g カルシウム 405mg 食塩相当量 2.1g	チキンカレー ヤクルト マカロニサラダ 福神漬・らっきょう あわせるゼリー	エネルギー 628kcal たんぱく質 16.2g 脂質 14.8g 炭水化物 110.5g カルシウム 221mg 食塩相当量 2.7g	吹雪まんじゅう	エネルギー 102kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.2g 炭水化物 23.0g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 メルルーサのレモン蒸し 五目豆 きゅうらびき	エネルギー 410kcal たんぱく質 24.4g 脂質 3.7g 炭水化物 73.3g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1586kcal たんぱく質 58.1g 脂質 30.5g 炭水化物 279.0g カルシウム 739mg 食塩相当量 7.2g		
2024/7/5 (金)	御飯 みそ汁 にしんの梅煮 チンゲン菜のわさび和え ゆずみそ 牛乳	エネルギー 441kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.7g 炭水化物 70.4g カルシウム 400mg 食塩相当量 2.0g	御飯 すまし汁 赤魚の煮付け さつまいもきんとん フルーツヨーグルト	エネルギー 479kcal たんぱく質 19.8g 脂質 4.0g 炭水化物 93.3g カルシウム 117mg 食塩相当量 1.3g	ソフトクレープ (バニラアイス味)	エネルギー 84kcal たんぱく質 0.8g 脂質 5.2g 炭水化物 8.4g カルシウム 1mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 酢鶏 いんげんとコーンのソテー 漬物	エネルギー 514kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.0g 炭水化物 84.8g カルシウム 96mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1518kcal たんぱく質 56.2g 脂質 34.9g 炭水化物 256.9g カルシウム 614mg 食塩相当量 5.7g		
2024/7/6 (土)	御飯 みそ汁 厚焼たまご ポテトサラダ のり佃煮 ショア	エネルギー 528kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.9g 炭水化物 83.4g カルシウム 769mg 食塩相当量 2.7g	御飯 みそ汁 鶏肉のきのこあんかけ がんもと野菜の含め煮 フルーツ	エネルギー 501kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.8g 炭水化物 76.4g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.9g	ジュース	エネルギー 54kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 13.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 味噌汁 あじの焼びたし 春雨サラダ 煮豆	エネルギー 451kcal たんぱく質 22.4g 脂質 4.9g 炭水化物 82.6g カルシウム 117mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1534kcal たんぱく質 58.4g 脂質 33.6g 炭水化物 255.8g カルシウム 954mg 食塩相当量 7.5g		
2024/7/7 (日)	御飯 みそ汁 高野豆腐と冬瓜の煮物 白菜のサラダ 梅びしお 牛乳	エネルギー 512kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.0g 炭水化物 74.3g カルシウム 454mg 食塩相当量 2.1g	七夕そうめん 天ぷら盛合せ デザートムース (杏仁風味)	エネルギー 466kcal たんぱく質 13.8g 脂質 11.8g 炭水化物 79.2g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.1g	旬の和菓子 (七夕)	エネルギー 139kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.3g 炭水化物 32.8g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 鶏肉とピーマンのにんにく醤油炒め 里芋の煮物 漬物	エネルギー 445kcal たんぱく質 20.5g 脂質 6.3g 炭水化物 82.1g カルシウム 54mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1562kcal たんぱく質 58.2g 脂質 35.4g 炭水化物 268.4g カルシウム 591mg 食塩相当量 7.4g		