

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	
2024/7/8 (月)	御飯 みそ汁 れんこんのそぼろ煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 493kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.1g 炭水化物 80.3g カルシウム 347mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 鶏つみれの野菜あん もやしのにら炒め フルーツ	エネルギー 445kcal たんぱく質 17.7g 脂質 10.0g 炭水化物 72.6g カルシウム 106mg 食塩相当量 2.5g	ドーム ケーキ (チョコ)	エネルギー 104kcal たんぱく質 2.2g 脂質 3.5g 炭水化物 15.9g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 たららの柚子味噌焼き いんげんのたらこ和え 浅漬	エネルギー 432kcal たんぱく質 20.5g 脂質 10.1g 炭水化物 68.9g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1474kcal たんぱく質 60.9g 脂質 35.7g 炭水化物 237.7g カルシウム 541mg 食塩相当量 7.6g					
2024/7/9 (火)	食パン コンソメスープ オムレツ スナップエンドウのレモン風味和え ショア	エネルギー 469kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.8g 炭水化物 75.4g カルシウム 248mg 食塩相当量 2.5g	御飯 けんちん汁 ホキのムニエルオニオンのせ ふきの甘辛炒め フルーツポンチ	エネルギー 431kcal たんぱく質 19.3g 脂質 7.6g 炭水化物 72.6g カルシウム 119mg 食塩相当量 1.5g	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 中華スープ 豚肉とたけのこの中華風炒め煮 春菊の磯辺和え 煮豆	エネルギー 491kcal たんぱく質 21.2g 脂質 12.9g 炭水化物 77.9g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1516kcal たんぱく質 59.0g 脂質 39.5g 炭水化物 239.6g カルシウム 481mg 食塩相当量 6.3g					
2024/7/10 (水)	御飯 みそ汁 豆腐と野菜の煮物 白菜のお浸し 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 467kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.3g 炭水化物 80.7g カルシウム 369mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 炒り鶏 生野菜サラダ フルーツ	エネルギー 485kcal たんぱく質 19.7g 脂質 11.0g 炭水化物 80.5g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.4g	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 とろろ昆布のすまし汁 ぶりの生姜煮 なすとピーマンの味噌炒め フルーツ缶	エネルギー 525kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.4g 炭水化物 75.3g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1550kcal たんぱく質 59.3g 脂質 43.0g 炭水化物 246.2g カルシウム 524mg 食塩相当量 7.2g					
2024/7/11 (木)	御飯 みそ汁 車麩の玉子とじ アスパラのゆず風味和え ふりかけ ショア	エネルギー 453kcal たんぱく質 18.5g 脂質 8.6g 炭水化物 76.5g カルシウム 778mg 食塩相当量 2.1g	カレーライス ヤクルト チンゲン菜のソテー 福神漬・らっきょう 杏仁フルーツ	エネルギー 628kcal たんぱく質 15.3g 脂質 18.3g 炭水化物 103.3g カルシウム 213mg 食塩相当量 2.9g	カステラ	エネルギー 108kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.2g 炭水化物 22.4g カルシウム 8mg 食塩相当量 0.0g	御飯 味噌汁 鶏肉のチーズ照焼 切昆布の煮物 きゅうりのナムル	エネルギー 502kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.3g 炭水化物 71.2g カルシウム 178mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1691kcal たんぱく質 58.4g 脂質 44.4g 炭水化物 273.4g カルシウム 1177mg 食塩相当量 7.8g					
2024/7/12 (金)	御飯 みそ汁 肉詰いなりの煮物 ほうれん草のなめたけ和え たいみそ 牛乳	エネルギー 466kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.8g 炭水化物 76.3g カルシウム 411mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 フルーツ	エネルギー 550kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.5g 炭水化物 80.8g カルシウム 119mg 食塩相当量 1.9g	黒糖饅頭	エネルギー 90kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.1g 炭水化物 20.7g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 白身魚の竜田焼き 春雨の中華炒め フルーツ缶	エネルギー 449kcal たんぱく質 18.7g 脂質 4.7g 炭水化物 85.6g カルシウム 45mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1555kcal たんぱく質 58.4g 脂質 34.1g 炭水化物 263.4g カルシウム 580mg 食塩相当量 6.5g					
2024/7/13 (土)	御飯 みそ汁 野菜とえびつみれの煮物 ピーマンのソテー のり佃煮 ショア	エネルギー 437kcal たんぱく質 16.1g 脂質 9.1g 炭水化物 74.7g カルシウム 369mg 食塩相当量 2.4g	冷したぬきうどん 肉しゅうまい フルーツ	エネルギー 375kcal たんぱく質 10.9g 脂質 8.1g 炭水化物 66.9g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.8g	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 金平ごぼう 漬物	エネルギー 516kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.9g 炭水化物 76.2g カルシウム 60mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1394kcal たんぱく質 46.0g 脂質 34.1g 炭水化物 234.3g カルシウム 494mg 食塩相当量 8.4g					
2024/7/14 (日)	御飯 味噌汁 野菜ソテー ブロッコリーサラダ あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 506kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.5g 炭水化物 70.7g カルシウム 372mg 食塩相当量 2.0g	御飯 コンソメスープ イタリアンハンバーグ じゃがいもの炒め煮 ブルーチェ	エネルギー 573kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.1g 炭水化物 89.7g カルシウム 148mg 食塩相当量 2.8g	冷やし甘酒	エネルギー 138kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 30.4g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 あじのお酢煮 菜の花の和え物 うぐいす豆(煮豆)	エネルギー 416kcal たんぱく質 24.1g 脂質 4.1g 炭水化物 75.3g カルシウム 163mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1633kcal たんぱく質 63.2g 脂質 40.1g 炭水化物 266.1g カルシウム 686mg 食塩相当量 7.2g					