

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	
2024/7/15 (月)	御飯 みそ汁 トマト煮 納豆 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 496kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.3g 炭水化物 76.7g カルシウム 367mg 食塩相当量 2.9g	サンドイッチ・あんぱん コンソメスープ かぶのクリーム煮 フルーツヨーグルト	エネルギー 372kcal たんぱく質 12.1g 脂質 12.9g 炭水化物 52.7g カルシウム 169mg 食塩相当量 2.2g	和菓子 (海開き)	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 すまし汁 揚げたらの野菜あんかけ れんこんの煮物 しめじぎやらびき	エネルギー 450kcal たんぱく質 18.7g 脂質 6.8g 炭水化物 82.5g カルシウム 44mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1457kcal たんぱく質 53.6g 脂質 33.3g 炭水化物 244.7g カルシウム 580mg 食塩相当量 7.7g	
2024/7/16 (火)	御飯 みそ汁 にしん甘露煮 モロヘイヤのおひたし ゆずみそ ショア	エネルギー 470kcal たんぱく質 22.1g 脂質 7.7g 炭水化物 79.3g カルシウム 860mg 食塩相当量 2.8g	御飯 すまし汁 鶏肉のオレンジ焼 五色和え フルーツ	エネルギー 478kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.4g 炭水化物 70.8g カルシウム 93mg 食塩相当量 1.2g	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 すまし汁 ほきのケチャップチーズ焼き いんげんの炒め煮 フルーツ缶	エネルギー 443kcal たんぱく質 23.4g 脂質 9.7g 炭水化物 69.7g カルシウム 190mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1465kcal たんぱく質 65.5g 脂質 34.4g 炭水化物 231.0g カルシウム 1368mg 食塩相当量 6.3g	
2024/7/17 (水)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーの甘酢漬 のり佃煮 牛乳	エネルギー 522kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.3g 炭水化物 76.2g カルシウム 351mg 食塩相当量 2.1g	五目ちらし寿司 すまし汁 さつま芋と切り昆布の煮物 フルーツ	エネルギー 469kcal たんぱく質 11.8g 脂質 3.5g 炭水化物 98.3g カルシウム 141mg 食塩相当量 2.5g	キャラメル ケーキ	エネルギー 173kcal たんぱく質 1.8g 脂質 5.9g 炭水化物 27.1g カルシウム 24mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 ほっけのねぎマヨポン酢ソース 白菜の和え物 漬物	エネルギー 442kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.0g 炭水化物 64.5g カルシウム 150mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1606kcal たんぱく質 51.9g 脂質 40.7g 炭水化物 266.1g カルシウム 666mg 食塩相当量 7.5g	
2024/7/18 (木)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージソテー オクラの和え物 ふりかけ ショア	エネルギー 373kcal たんぱく質 14.4g 脂質 4.2g 炭水化物 72.9g カルシウム 467mg 食塩相当量 1.8g	茄子とひき肉のカレー ヤクルト コーンのサラダ 福神漬・らっきょう デザートムース	エネルギー 753kcal たんぱく質 20.5g 脂質 29.2g 炭水化物 108.2g カルシウム 125mg 食塩相当量 3.1g	酒まん じゅう	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 いかつみれの中華煮 小松菜のソテー 煮豆	エネルギー 443kcal たんぱく質 15.0g 脂質 9.0g 炭水化物 79.8g カルシウム 149mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1645kcal たんぱく質 51.2g 脂質 42.6g 炭水化物 278.1g カルシウム 745mg 食塩相当量 7.2g	
2024/7/19 (金)	御飯 みそ汁 生揚げの煮物 いんげんサラダ うめびしお 牛乳	エネルギー 510kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.3g 炭水化物 78.2g カルシウム 411mg 食塩相当量 1.9g	炊込み御飯 すまし汁 さばの塩焼 胡瓜のナムル フルーツ	エネルギー 494kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.9g 炭水化物 67.8g カルシウム 84mg 食塩相当量 2.6g	たまご ボーロ	エネルギー 105kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.1g 炭水化物 25.5g カルシウム 39mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 菜の花の酢味噌和え 浅漬	エネルギー 474kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.9g 炭水化物 73.7g カルシウム 143mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1583kcal たんぱく質 62.1g 脂質 46.2g 炭水化物 245.2g カルシウム 677mg 食塩相当量 7.5g	
2024/7/20 (土)	御飯 みそ汁 肉団子の煮物 チンゲン菜のソテー たいみそ ショア	エネルギー 477kcal たんぱく質 16.5g 脂質 6.8g 炭水化物 89.1g カルシウム 821mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 ぶりの山椒煮 里芋ごまよごし フルーツゼリー	エネルギー 528kcal たんぱく質 23.2g 脂質 14.1g 炭水化物 82.8g カルシウム 101mg 食塩相当量 2.4g	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 味噌汁 鶏肉の赤ワインソース かぶのしその実和え わかめ煮	エネルギー 473kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.9g 炭水化物 70.7g カルシウム 64mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1541kcal たんぱく質 59.3g 脂質 35.6g 炭水化物 255.5g カルシウム 1033mg 食塩相当量 7.0g	
2024/7/21 (日)	御飯 みそ汁 だし巻卵 白菜のマヨ醤油和え 漬物 牛乳	エネルギー 500kcal たんぱく質 17.1g 脂質 19.4g 炭水化物 67.6g カルシウム 387mg 食塩相当量 2.1g	冷やし中華 豆腐しゅうまい フルーツ	エネルギー 372kcal たんぱく質 15.2g 脂質 6.4g 炭水化物 65.2g カルシウム 78mg 食塩相当量 4.0g	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 みそ汁 メルルーサの唐揚げあんかけ 春菊の和え物 フルーツ缶	エネルギー 428kcal たんぱく質 19.8g 脂質 6.6g 炭水化物 76.2g カルシウム 121mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1354kcal たんぱく質 52.1g 脂質 32.4g 炭水化物 222.4g カルシウム 586mg 食塩相当量 8.3g	