

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
2024/8/26 (月)	御飯 みそ汁 カリフラワーの塩炒め 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 493kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.3g 炭水化物 70.8g カルシウム 358mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 鶏肉の和風おろしソテー ツナサラダ フルーツ	エネルギー 500kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.5g 炭水化物 69.2g カルシウム 86mg 食塩相当量 2.1g	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 コンソメスープ 魚と野菜のわさび醤油 大根の中華煮 フルーツ缶	エネルギー 356kcal たんぱく質 19.4g 脂質 1.7g 炭水化物 66.5g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1474kcal たんぱく質 62.3g 脂質 41.7g 炭水化物 220.2g カルシウム 532mg 食塩相当量 6.8g			
2024/8/27 (火)	御飯 みそ汁 ポパイエッグ いんげんの辛子和え たいみそ ジョア	エネルギー 436kcal たんぱく質 17.8g 脂質 6.1g 炭水化物 80.5g カルシウム 822mg 食塩相当量 1.9g	けんちんそば なすの煮びたし フルーツポンチ	エネルギー 504kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.2g 炭水化物 72.3g カルシウム 77mg 食塩相当量 2.2g	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 家常豆腐 海草サラダ 佃煮	エネルギー 455kcal たんぱく質 17.8g 脂質 11.6g 炭水化物 73.3g カルシウム 85mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1469kcal たんぱく質 53.5g 脂質 37.5g 炭水化物 237.3g カルシウム 1209mg 食塩相当量 6.4g			
2024/8/28 (水)	御飯 みそ汁 冬瓜のクリーム煮 スナップエンドウのおかか和え 梅びしお 牛乳	エネルギー 499kcal たんぱく質 21.0g 脂質 12.8g 炭水化物 80.9g カルシウム 401mg 食塩相当量 3.1g	五目炊き込み御飯 ヤクルト 天ぷら(精進揚げ) 天つゆ かぶの酢の物 フルーツ	エネルギー 704kcal たんぱく質 11.3g 脂質 19.8g 炭水化物 122.9g カルシウム 147mg 食塩相当量 2.1g	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 鶏肉のきのこソースかけ かぼちゃのりんご煮 小松菜のお浸し	エネルギー 553kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.3g 炭水化物 88.1g カルシウム 110mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1835kcal たんぱく質 53.7g 脂質 52.7g 炭水化物 302.1g カルシウム 658mg 食塩相当量 7.0g			
2024/8/29 (木)	御飯 みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー ブロッコリーのサラダ ふりかけ ジョア	エネルギー 435kcal たんぱく質 15.5g 脂質 10.9g 炭水化物 72.1g カルシウム 355mg 食塩相当量 2.0g	キーマカレー 野菜ジュース 福神漬・らっきょう漬 フレンチサラダ フルーツヨーグルトムース	エネルギー 628kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.5g 炭水化物 104.9g カルシウム 289mg 食塩相当量 2.9g	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 あじの甘酢あんかけ ひじきの炒め煮 煮豆	エネルギー 501kcal たんぱく質 23.5g 脂質 10.6g 炭水化物 84.0g カルシウム 155mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1630kcal たんぱく質 59.9g 脂質 40.0g 炭水化物 271.5g カルシウム 799mg 食塩相当量 7.4g			
2024/8/30 (金)	御飯 みそ汁 シーフードたまご巻 白菜のごま和え 佃煮 牛乳	エネルギー 475kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.6g 炭水化物 74.1g カルシウム 420mg 食塩相当量 1.7g	御飯 みそ汁 たら焼南蛮漬 オクラの磯和え フルーツ	エネルギー 395kcal たんぱく質 20.6g 脂質 3.7g 炭水化物 73.7g カルシウム 135mg 食塩相当量 2.0g	人形焼 (こしあん)	エネルギー 111kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.6g 炭水化物 19.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ甘辛だれ 切干大根の酢の物 フルーツ缶	エネルギー 452kcal たんぱく質 18.1g 脂質 8.7g 炭水化物 80.5g カルシウム 85mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1433kcal たんぱく質 59.0g 脂質 28.6g 炭水化物 248.2g カルシウム 640mg 食塩相当量 5.8g			
2024/8/31 (土)	御飯 みそ汁 じゃが芋とさつま揚げの煮物 キャベツの青じそドレッシング和え 昆布佃煮 ジョア	エネルギー 438kcal たんぱく質 14.5g 脂質 2.5g 炭水化物 90.8g カルシウム 791mg 食塩相当量 2.6g	御飯 コンソメスープ 鶏肉のピザ風 カリフラワーの錦糸和え フルーツ	エネルギー 526kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.1g 炭水化物 69.6g カルシウム 151mg 食塩相当量 1.7g	イチゴ牛 乳	エネルギー 60kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.1g 炭水化物 11.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 ぶりの粕漬焼き ごぼうの炒り煮 漬物	エネルギー 470kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.8g 炭水化物 69.7g カルシウム 59mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1494kcal たんぱく質 60.7g 脂質 36.5g 炭水化物 241.5g カルシウム 1001mg 食塩相当量 6.1g			
2024/9/1 (日)	御飯 みそ汁 車麩のそぼろ煮 アスパラのマヨ醤油和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 530kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.7g 炭水化物 78.3g カルシウム 347mg 食塩相当量 1.8g	御飯 すまし汁 さばの味噌煮 ほうれん草のピーナッツ和え 杏仁フルーツ	エネルギー 514kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.8g 炭水化物 77.9g カルシウム 172mg 食塩相当量 2.8g	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 豚肉とたけのこの中華風炒め煮 かぶの土佐酢和え 漬物	エネルギー 453kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.4g 炭水化物 69.7g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1674kcal たんぱく質 63.6g 脂質 45.3g 炭水化物 266.2g カルシウム 589mg 食塩相当量 7.6g			