

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
2024/9/2 (月)	御飯 みそ汁 野菜つみれの煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 488kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.6g 炭水化物 77.9g カルシウム 377mg 食塩相当量 2.8g	サンドイッチ・あんパン コンソメスープ レタスサラダ フルーツ	エネルギー 395kcal たんぱく質 11.9g 脂質 16.7g 炭水化物 49.9g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.2g	たまご ボーロ	エネルギー 105kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 25.7g カルシウム 41mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 照焼きハンバーグ 大根の煮物 フルーツ缶	エネルギー 456kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.7g 炭水化物 76.6g カルシウム 82mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1444kcal たんぱく質 46.2g 脂質 40.1g 炭水化物 230.1g カルシウム 546mg 食塩相当量 6.8g
2024/9/3 (火)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ 温サラダ 梅びしお ショア	エネルギー 455kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.6g 炭水化物 73.4g カルシウム 340mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 あじの野菜ソース もやしのおかか和え フルーツヨーグルト	エネルギー 497kcal たんぱく質 24.0g 脂質 11.8g 炭水化物 77.0g カルシウム 175mg 食塩相当量 3.0g	ドーム ケーキ (カス タード)	エネルギー 116kcal たんぱく質 2.3g 脂質 4.2g 炭水化物 17.4g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 チキンカツ かぶのナムル 漬物	エネルギー 397kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.0g 炭水化物 65.6g カルシウム 60mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1465kcal たんぱく質 55.6g 脂質 37.6g 炭水化物 233.4g カルシウム 581mg 食塩相当量 7.7g
2024/9/4 (水)	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 アスパラのぼん酢和え 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 456kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.4g 炭水化物 74.0g カルシウム 410mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 ゆで豚肉のごまソース 竹輪と野菜の煮付け フルーツ	エネルギー 538kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.6g 炭水化物 75.0g カルシウム 134mg 食塩相当量 3.3g	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 すまし汁 ほっけのみりん醤油漬 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ缶	エネルギー 464kcal たんぱく質 20.0g 脂質 4.9g 炭水化物 90.4g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 1528kcal たんぱく質 63.2g 脂質 35.6g 炭水化物 249.8g カルシウム 608mg 食塩相当量 7.1g
2024/9/5 (木)	御飯 みそ汁 信田煮 小松菜のソテー ふりかけ ショア	エネルギー 404kcal たんぱく質 14.4g 脂質 5.0g 炭水化物 77.6g カルシウム 863mg 食塩相当量 1.9g	ボークハヤシ ヤクルト れんこんサラダ 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 670kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.1g 炭水化物 106.8g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.7g	たい焼き	エネルギー 79kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g 炭水化物 17.2g カルシウム 12mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 ぶり大根 オクラの和え物 煮豆	エネルギー 521kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.7g 炭水化物 82.0g カルシウム 117mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1674kcal たんぱく質 58.0g 脂質 40.3g 炭水化物 283.6g カルシウム 1063mg 食塩相当量 7.2g
2024/9/6 (金)	御飯 みそ汁 オムレツ ブロッコリーのサラダ あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 513kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.0g 炭水化物 77.7g カルシウム 366mg 食塩相当量 2.0g	御飯 コンソメスープ クリームコロッケ&ホタテ風味フライ コールスローサラダ フルーツゼリー	エネルギー 507kcal たんぱく質 10.3g 脂質 15.5g 炭水化物 84.1g カルシウム 89mg 食塩相当量 2.1g	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 豚肉の梅味噌炒め 冬瓜のあんかけ 漬物	エネルギー 494kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.6g 炭水化物 69.0g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1616kcal たんぱく質 50.1g 脂質 49.3g 炭水化物 253.8g カルシウム 534mg 食塩相当量 6.6g
2024/9/7 (土)	御飯 みそ汁 大根のベーコン煮 いんげんの磯和え ゆず味噌 ショア	エネルギー 453kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.1g 炭水化物 74.1g カルシウム 374mg 食塩相当量 2.7g	御飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの香味炒め ジャーマンポテト フルーチェ	エネルギー 632kcal たんぱく質 23.6g 脂質 24.3g 炭水化物 82.5g カルシウム 84mg 食塩相当量 3.0g	アイスク リーム	エネルギー 150kcal たんぱく質 2.2g 脂質 9.4g 炭水化物 14.1g カルシウム 73mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 さばの照り煮 ほうれん草のごま和え しめじきゃらびき	エネルギー 456kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.0g 炭水化物 67.8g カルシウム 139mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1691kcal たんぱく質 64.1g 脂質 59.8g 炭水化物 238.5g カルシウム 670mg 食塩相当量 8.2g
2024/9/8 (日)	御飯 みそ汁 チキンボールの煮物 チンゲン菜のソテー のり佃煮 牛乳	エネルギー 531kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.8g 炭水化物 79.1g カルシウム 418mg 食塩相当量 2.2g	たぬきうどん ひじきサラダ フルーツ	エネルギー 400kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.4g 炭水化物 70.2g カルシウム 107mg 食塩相当量 3.4g	ジュース	エネルギー 80kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.0g 炭水化物 20.4g カルシウム 18mg 食塩相当量 0.3g	赤飯 すまし汁 うなぎ 天ぷら 天つゆ 茶碗蒸し	エネルギー 955kcal たんぱく質 30.5g 脂質 41.4g 炭水化物 117.1g カルシウム 158mg 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1966kcal たんぱく質 58.6g 脂質 69.6g 炭水化物 286.8g カルシウム 701mg 食塩相当量 11.0g