

# 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	
2024/9/9 (月)	御飯 みそ汁 もやし炒め 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 464kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.8g 炭水化物 72.6g カルシウム 344mg 食塩相当量 2.6g	栗ご飯 菊と春菊のすまし汁 揚げだし豆腐とたらのおろし煮 スナップエンドウの錦糸和え フルーツ	エネルギー 599kcal たんぱく質 15.6g 脂質 19.8g 炭水化物 91.7g カルシウム 109mg 食塩相当量 2.3g	紅茶ケー キ	エネルギー 65kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 ほっけの粒マスタードソースかけ がんもの煮物 フルーツ缶	エネルギー 485kcal たんぱく質 22.7g 脂質 13.3g 炭水化物 74.4g カルシウム 82mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1613kcal たんぱく質 59.0g 脂質 47.5g 炭水化物 249.9g カルシウム 535mg 食塩相当量 6.4g	
2024/9/10 (火)	御飯 みそ汁 にしんの甘露煮 オクラのゆずドレッシング和え 昆布佃煮 ショア	エネルギー 481kcal たんぱく質 21.0g 脂質 9.1g 炭水化物 80.8g カルシウム 814mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 ぶりの味噌漬焼 コーンサラダ ヨーグルト風味ムース	エネルギー 512kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.4g 炭水化物 78.2g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.4g	黒糖まん じゅう	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 鶏肉の照りマヨ焼き 大根のおかか和え 漬物	エネルギー 485kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.7g 炭水化物 65.1g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1568kcal たんぱく質 62.6g 脂質 43.3g 炭水化物 244.8g カルシウム 989mg 食塩相当量 7.2g	
2024/9/11 (水)	御飯 みそ汁 アスパラとツナのソテー ブロッコリーの和え物 たいみそ 牛乳	エネルギー 486kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.0g 炭水化物 76.4g カルシウム 372mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 鶏肉のボン酢焼 中華サラダ フルーツ	エネルギー 473kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.4g 炭水化物 70.9g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.0g	どら焼き (抹茶あ ん)	エネルギー 110kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.3g 炭水化物 21.9g カルシウム 14mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 さばのみょうが焼き かぼちゃサラダ 煮豆	エネルギー 550kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.5g 炭水化物 83.2g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1619kcal たんぱく質 62.6g 脂質 46.2g 炭水化物 252.4g カルシウム 508mg 食塩相当量 6.6g	
2024/9/12 (木)	御飯 みそ汁 玉子とじ いんげんのピーナッツ和え ぶりかけ ショア	エネルギー 430kcal たんぱく質 18.1g 脂質 6.9g 炭水化物 75.0g カルシウム 369mg 食塩相当量 2.1g	カレーライス ヤクルト 切干大根の酢の物 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 665kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.5g 炭水化物 107.7g カルシウム 275mg 食塩相当量 2.6g	せんべい	エネルギー 94kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.3g 炭水化物 22.0g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 ハンバーグのトマト煮 モロヘイヤのお浸し フルーツ缶	エネルギー 481kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10.9g 炭水化物 82.9g カルシウム 155mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1670kcal たんぱく質 55.9g 脂質 36.6g 炭水化物 287.6g カルシウム 808mg 食塩相当量 7.3g	
2024/9/13 (金)	御飯 みそ汁 野菜炒め かぶの塩昆布和え あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 474kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.3g 炭水化物 73.3g カルシウム 395mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 メルルーサのもみじ焼 さつま芋の小倉煮 杏仁フルーツ	エネルギー 635kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.9g 炭水化物 105.5g カルシウム 143mg 食塩相当量 1.9g	水ようか ん	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 17.3g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 鶏肉の塩だれ焼き もやしの和え物 漬物	エネルギー 420kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.8g 炭水化物 60.3g カルシウム 49mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1602kcal たんぱく質 58.5g 脂質 42.0g 炭水化物 256.4g カルシウム 591mg 食塩相当量 6.7g	
2024/9/14 (土)	御飯 みそ汁 冬瓜の煮物 カリフラワーのサラダ ゆずみそ ショア	エネルギー 428kcal たんぱく質 14.1g 脂質 4.0g 炭水化物 85.4g カルシウム 776mg 食塩相当量 2.1g	焼そば 中華スープ かに入りしゅうまい フルーツ	エネルギー 400kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.0g 炭水化物 60.8g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.6g	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 白身魚と根菜の生姜煮 ひじきの和え物 浅漬	エネルギー 446kcal たんぱく質 20.2g 脂質 11.8g 炭水化物 69.9g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1340kcal たんぱく質 48.1g 脂質 29.8g 炭水化物 232.6g カルシウム 898mg 食塩相当量 6.9g	
2024/9/15 (日)	食パン コーンポタージュ オムレツ 青梗菜のソテー 牛乳	エネルギー 577kcal たんぱく質 20.8g 脂質 20.0g 炭水化物 82.3g カルシウム 383mg 食塩相当量 3.5g	菜めし御飯 すまし汁 あじの塩焼 れんこんの土佐煮 フルーツポンチ	エネルギー 436kcal たんぱく質 21.2g 脂質 4.7g 炭水化物 79.2g カルシウム 87mg 食塩相当量 3.3g	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 みそ汁 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の煮浸し 漬物	エネルギー 461kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.3g 炭水化物 72.0g カルシウム 175mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1537kcal たんぱく質 63.6g 脂質 37.8g 炭水化物 246.4g カルシウム 692mg 食塩相当量 9.2g	