

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	
2024/9/23 (月)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 496kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.6g 炭水化物 72.9g カルシウム 484mg 食塩相当量 2.4g	御飯 味噌汁 鶏肉の柳川風 ビーフンソテー フルーツ	エネルギー 480kcal たんぱく質 24.4g 脂質 10.2g 炭水化物 75.7g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.9g	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 みそ汁 ほっけの七味焼 ぜんまいの煮物 フルーツ缶	エネルギー 420kcal たんぱく質 20.5g 脂質 7.8g 炭水化物 71.3g カルシウム 62mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 1521kcal たんぱく質 66.4g 脂質 40.8g 炭水化物 233.6g カルシウム 614mg 食塩相当量 6.1g				
2024/9/24 (火)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 カリフラワーのサラダ うめびしお ショア	エネルギー 444kcal たんぱく質 13.6g 脂質 6.1g 炭水化物 85.4g カルシウム 797mg 食塩相当量 2.1g	焼うどん すまし汁 切干大根の炒め煮 フルーツ	エネルギー 471kcal たんぱく質 16.1g 脂質 9.3g 炭水化物 83.2g カルシウム 117mg 食塩相当量 2.7g	もみじま んじゅう	エネルギー 107kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.1g 炭水化物 19.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 コンソメスープ 豚肉のデミソースがけ 小松菜のソテー 漬物	エネルギー 481kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.4g 炭水化物 64.1g カルシウム 132mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1503kcal たんぱく質 50.3g 脂質 35.9g 炭水化物 252.6g カルシウム 1046mg 食塩相当量 6.9g				
2024/9/25 (水)	御飯 みそ汁 いわしの蒲焼缶 アスパラのサラダ あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 477kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.0g 炭水化物 69.0g カルシウム 380mg 食塩相当量 1.7g	きのご御飯 野菜ジュース 天ぷら 天つゆ 筑前煮 フルーツゼリー	エネルギー 705kcal たんぱく質 13.4g 脂質 21.7g 炭水化物 116.6g カルシウム 89mg 食塩相当量 2.2g	明け団子	エネルギー 105kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g 炭水化物 25.8g カルシウム 2mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 あじの梅みそ焼 もやし炒め しその実和え	エネルギー 382kcal たんぱく質 22.5g 脂質 6.6g 炭水化物 59.5g カルシウム 122mg 食塩相当量 3.8g	エネルギー 1669kcal たんぱく質 57.2g 脂質 43.5g 炭水化物 270.9g カルシウム 593mg 食塩相当量 7.7g				
2024/9/26 (木)	御飯 みそ汁 はんぺんと大根の煮物 オクラのおかか和え ふりかけ ショア	エネルギー 358kcal たんぱく質 13.1g 脂質 1.7g 炭水化物 75.9g カルシウム 374mg 食塩相当量 1.8g	キーマカレー ヤクルト ツナサラダ 福神漬け&らっきょ フルーツ	エネルギー 608kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.6g 炭水化物 101.0g カルシウム 245mg 食塩相当量 2.2g	やわらか おかき	エネルギー 106kcal たんぱく質 1.4g 脂質 5.2g 炭水化物 14.4g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.4g	御飯 みそ汁 白身魚の磯辺揚げ いんげんの生姜和え フルーツ缶	エネルギー 453kcal たんぱく質 20.9g 脂質 11.8g 炭水化物 71.5g カルシウム 105mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1525kcal たんぱく質 55.2g 脂質 34.3g 炭水化物 262.8g カルシウム 758mg 食塩相当量 6.3g				
2024/9/27 (金)	御飯 みそ汁 玉子と絹さやの炒め物 ほうれん草の辛子和え 漬物 牛乳	エネルギー 468kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.6g 炭水化物 68.5g カルシウム 416mg 食塩相当量 2.2g	菜めし御飯 みそ汁 さばの塩焼き 金平ごぼう フルーツ	エネルギー 484kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.6g 炭水化物 70.9g カルシウム 108mg 食塩相当量 2.7g	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 鶏肉のオレンジ焼 さつまいもサラダ 漬物	エネルギー 540kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.7g 炭水化物 83.1g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 1566kcal たんぱく質 61.8g 脂質 49.5g 炭水化物 233.7g カルシウム 802mg 食塩相当量 6.2g				
2024/9/28 (土)	御飯 みそ汁 肉詰めいなり煮物 ブロッコリーのレモン醤油和え のり佃煮 ショア	エネルギー 422kcal たんぱく質 16.3g 脂質 4.0g 炭水化物 82.2g カルシウム 781mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 豚肉のガーリックソテー 冬瓜とかにかまの煮浸し フルーツ	エネルギー 500kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.5g 炭水化物 77.1g カルシウム 80mg 食塩相当量 1.5g	甘酒	エネルギー 132kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.3g 炭水化物 29.7g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 コンソメスープ しいらのトマトソースがけ なすの油淋和え 煮豆	エネルギー 551kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.4g 炭水化物 88.2g カルシウム 57mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1605kcal たんぱく質 60.2g 脂質 32.2g 炭水化物 277.2g カルシウム 921mg 食塩相当量 5.7g				
2024/9/29 (日)	御飯 みそ汁 車麩の含め煮 もやしサラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 472kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.6g 炭水化物 81.4g カルシウム 338mg 食塩相当量 2.1g	シーフードピラフ コンソメスープ ジャーマンポテト フルーツ	エネルギー 397kcal たんぱく質 15.2g 脂質 4.3g 炭水化物 77.9g カルシウム 111mg 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 みそ汁 豆腐ハンバーグ きのごあんかけ 根菜の炒り煮 かぶのゆず和え	エネルギー 463kcal たんぱく質 14.8g 脂質 11.2g 炭水化物 81.9g カルシウム 125mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1395kcal たんぱく質 48.7g 脂質 26.9g 炭水化物 254.1g カルシウム 621mg 食塩相当量 7.4g				