

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	
2024/10/7 (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 458kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.5g 炭水化物 70.7g カルシウム 354mg 食塩相当量 2.1g	サンドイッチ・クリームパン コンソメスープ マカロニグラタン フルーツポンチ	エネルギー 420kcal たんぱく質 11.0g 脂質 15.9g 炭水化物 60.1g カルシウム 110mg 食塩相当量 1.7g	焼ドーナツ(豆乳味)	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.3g 炭水化物 9.7g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 たらのみりん醤油漬 かぼちゃのバター煮 浅漬	エネルギー 408kcal たんぱく質 19.9g 脂質 3.6g 炭水化物 80.1g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1359kcal たんぱく質 51.1g 脂質 35.3g 炭水化物 220.6g カルシウム 540mg 食塩相当量 6.2g	
2024/10/8 (火)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼缶 小松菜の和え物 うめびしお ショア	エネルギー 454kcal たんぱく質 20.4g 脂質 9.3g 炭水化物 73.6g カルシウム 942mg 食塩相当量 2.1g	山菜おろしなめこうどん 肉しゅうまい フルーツ	エネルギー 344kcal たんぱく質 9.5g 脂質 5.4g 炭水化物 65.9g カルシウム 44mg 食塩相当量 3.0g	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 みそ汁 鶏肉のさっぱり蒸し ごぼうのマヨネーズ和え フルーツ缶	エネルギー 535kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.8g 炭水化物 82.3g カルシウム 56mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1444kcal たんぱく質 50.8g 脂質 34.1g 炭水化物 241.7g カルシウム 1042mg 食塩相当量 7.1g	
2024/10/9 (水)	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ かぶのドレッシング和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 513kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.2g 炭水化物 74.3g カルシウム 353mg 食塩相当量 2.5g	御飯 中華スープ 秋野菜入り酢鶏 キャベツのおかか和え フルーツ	エネルギー 535kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.0g 炭水化物 87.9g カルシウム 72mg 食塩相当量 1.8g	練り切り(もみじ)	エネルギー 136kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.1g 炭水化物 31.3g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.1g	御飯 味噌汁 ほきの香味焼 葱ソースがけ ブロッコリーの塩昆布和え きやらびき	エネルギー 380kcal たんぱく質 21.4g 脂質 5.2g 炭水化物 66.1g カルシウム 90mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1564kcal たんぱく質 61.3g 脂質 36.5g 炭水化物 259.6g カルシウム 526mg 食塩相当量 6.9g	
2024/10/10 (木)	御飯 みそ汁 生揚げの土佐煮 春菊のくるみ和え ふりかけ ショア	エネルギー 433kcal たんぱく質 18.7g 脂質 7.4g 炭水化物 75.6g カルシウム 420mg 食塩相当量 1.9g	秋野菜カレー ヤクルト 福神漬・らっきょう漬 白菜のレモン醤油和え フルーツヨーグルトムース	エネルギー 695kcal たんぱく質 19.7g 脂質 23.1g 炭水化物 106.0g カルシウム 143mg 食塩相当量 2.9g	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 すまし汁 鶏肉のマスタード焼 ほうれん草の煮浸し 漬物	エネルギー 447kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.3g 炭水化物 62.4g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1677kcal たんぱく質 58.9g 脂質 46.0g 炭水化物 267.0g カルシウム 664mg 食塩相当量 6.8g	
2024/10/11 (金)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージのソテー カリフラワーの和え物 たいみそ 牛乳	エネルギー 500kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.1g 炭水化物 77.7g カルシウム 484mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 豚肉と春雨の炒め物 ひじきの和え物 フルーツ	エネルギー 496kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.7g 炭水化物 74.1g カルシウム 121mg 食塩相当量 2.2g	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 ぶりの煮付け 里芋のサラダ 煮豆	エネルギー 547kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.6g 炭水化物 83.3g カルシウム 85mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1622kcal たんぱく質 64.0g 脂質 46.9g 炭水化物 252.3g カルシウム 702mg 食塩相当量 7.1g	
2024/10/12 (土)	食パン コーンクリームスープ ポテトのトマト煮 もやしのソテー ショア	エネルギー 551kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.9g 炭水化物 95.1g カルシウム 689mg 食塩相当量 3.0g	御飯 きのこ汁 メルルーサのもみじ焼き ぜんまいの白和え フルーツ	エネルギー 496kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.4g 炭水化物 70.7g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.2g	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 すまし汁 豚肉の味噌炒め 大根の梅風味和え 漬物	エネルギー 494kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.1g 炭水化物 68.6g カルシウム 86mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1595kcal たんぱく質 60.0g 脂質 44.4g 炭水化物 247.8g カルシウム 874mg 食塩相当量 8.1g	
2024/10/13 (日)	御飯 みそ汁 なす炒め モロヘイヤのお浸し ゆずみそ 牛乳	エネルギー 535kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.4g 炭水化物 78.7g カルシウム 450mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 チーズのかぼちゃ包み揚げ わかめサラダ フルーツ	エネルギー 479kcal たんぱく質 9.9g 脂質 11.6g 炭水化物 86.0g カルシウム 101mg 食塩相当量 2.8g	いちご牛乳	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 中華スープ あじの中華蒸し かぶのそぼろ煮 フルーツ缶	エネルギー 439kcal たんぱく質 23.6g 脂質 7.0g 炭水化物 75.0g カルシウム 89mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1513kcal たんぱく質 52.4g 脂質 38.1g 炭水化物 251.1g カルシウム 640mg 食塩相当量 7.5g	