

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
2024/9/30 (月)	御飯 みそ汁 カリフラワーのコンソメ煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 513kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.5g 炭水化物 71.8g カルシウム 352mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 炒り鶏 青菜おかか和え フルーツ	エネルギー 466kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.3g 炭水化物 83.5g カルシウム 184mg 食塩相当量 1.8g	せんべい	エネルギー 117kcal たんぱく質 0.6g 脂質 2.6g 炭水化物 23.0g カルシウム 10mg 食塩相当量 0.3g	御飯 すまし汁 ほきの西京焼 ぜんまいの煮物 刻み椎茸	エネルギー 382kcal たんぱく質 20.0g 脂質 4.7g 炭水化物 68.7g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1478kcal たんぱく質 63.3g 脂質 33.1g 炭水化物 247.0g カルシウム 601mg 食塩相当量 6.3g
2024/10/1 (火)	御飯 みそ汁 里芋の含め煮 ピーマンサラダ 梅びしお ショア	エネルギー 439kcal たんぱく質 14.7g 脂質 6.6g 炭水化物 83.7g カルシウム 367mg 食塩相当量 2.2g	クリームスパゲティ コンソメスープ レタスサラダ フルーツ	エネルギー 427kcal たんぱく質 13.1g 脂質 12.9g 炭水化物 67.1g カルシウム 108mg 食塩相当量 2.1g	黒糖饅頭	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 豚肉の中華風ごまだれ ブロッコリーの煮浸し 漬物	エネルギー 506kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.3g 炭水化物 73.8g カルシウム 117mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1462kcal たんぱく質 53.1g 脂質 34.9g 炭水化物 245.3g カルシウム 597mg 食塩相当量 6.5g
2024/10/2 (水)	御飯 みそ汁 和風野菜炒め オクラの磯辺和え ゆず味噌 牛乳	エネルギー 473kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.9g 炭水化物 80.2g カルシウム 499mg 食塩相当量 2.3g	御飯 けんちん汁 味噌カツ きゅうりのサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 551kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.5g 炭水化物 85.3g カルシウム 154mg 食塩相当量 2.0g	どら焼き	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 味噌汁 ほっけの香味焼 ごぼうサラダ 煮豆	エネルギー 446kcal たんぱく質 22.4g 脂質 9.1g 炭水化物 74.7g カルシウム 96mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1580kcal たんぱく質 60.2g 脂質 38.8g 炭水化物 262.1g カルシウム 763mg 食塩相当量 6.4g
2024/10/3 (木)	御飯 みそ汁 厚焼き玉子 かぶの和え物 ふりかけ ショア	エネルギー 449kcal たんぱく質 15.1g 脂質 7.8g 炭水化物 80.9g カルシウム 775mg 食塩相当量 2.1g	チキンカレー ヤクルト 枝豆サラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 606kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.0g 炭水化物 106.1g カルシウム 247mg 食塩相当量 2.2g	2F パックジュース	エネルギー 154kcal たんぱく質 1.3g 脂質 2.7g 炭水化物 31.1g カルシウム 165mg 食塩相当量 0.2g	わかめ御飯 みそ汁 さばの塩焼き 中華サラダ 漬物	エネルギー 443kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.4g 炭水化物 64.7g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1652kcal たんぱく質 54.8g 脂質 37.9g 炭水化物 282.8g カルシウム 1254mg 食塩相当量 7.4g
2024/10/4 (金)	御飯 みそ汁 ウインナーのトマト煮 いんげんのわさび和え あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 486kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.0g 炭水化物 78.8g カルシウム 384mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 鶏肉のくわ焼 ピーマンサラダ フルーチェ ピーチ	エネルギー 529kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.3g 炭水化物 79.5g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.6g	2F ドームケーキ(カスタード)	エネルギー 200kcal たんぱく質 2.6g 脂質 4.2g 炭水化物 38.1g カルシウム 171mg 食塩相当量 0.2g	御飯 すまし汁 はんぺん入りかに玉風 金平ごぼう 青梗菜ナムル	エネルギー 512kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.2g 炭水化物 85.0g カルシウム 186mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1727kcal たんぱく質 59.3g 脂質 46.7g 炭水化物 281.4g カルシウム 813mg 食塩相当量 8.3g
2024/10/5 (土)	御飯 みそ汁 ポテトソテー モロヘイヤサラダ たいみそ ショア	エネルギー 483kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.1g 炭水化物 78.8g カルシウム 411mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 あじの利休焼 大根の酢の物 フルーツ	エネルギー 369kcal たんぱく質 19.0g 脂質 6.4g 炭水化物 61.7g カルシウム 128mg 食塩相当量 1.8g	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 中華スープ 豚肉とキャベツの中華炒め スナックエンドウの和え物 フルーツ缶	エネルギー 537kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.6g 炭水化物 77.5g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1566kcal たんぱく質 60.3g 脂質 36.5g 炭水化物 258.3g カルシウム 641mg 食塩相当量 6.8g
2024/10/6 (日)	御飯 みそ汁 オムレツ カリフラワーのサラダ のり佃煮 牛乳	エネルギー 491kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17.0g 炭水化物 72.9g カルシウム 390mg 食塩相当量 2.0g	御飯 コンソメスープ 鶏肉と栗の煮物 アスパラサラダ 杏仁フルーツ	エネルギー 469kcal たんぱく質 19.3g 脂質 7.7g 炭水化物 84.9g カルシウム 127mg 食塩相当量 1.8g	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 白身魚のおろしだれ 里芋の煮物 昆布の佃煮	エネルギー 422kcal たんぱく質 22.5g 脂質 2.2g 炭水化物 82.5g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1532kcal たんぱく質 60.7g 脂質 36.3g 炭水化物 254.4g カルシウム 661mg 食塩相当量 6.5g