

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
2024/12/30 (月)	御飯 みそ汁 がんもと野菜の煮物 納豆 あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 493kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.3g 炭水化物 73.1g カルシウム 362mg 食塩相当量 1.9g	御飯 みそ汁 鶏肉のオイスターソースあんかけ ビーフンソテー フルーツ	エネルギー 540kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.1g 炭水化物 78.9g カルシウム 43mg 食塩相当量 2.7g	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 たらの照焼 ジャーマンポテト フルーツ缶	エネルギー 421kcal たんぱく質 20.3g 脂質 5.7g 炭水化物 78.1g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1527kcal たんぱく質 61.8g 脂質 37.1g 炭水化物 247.4g カルシウム 483mg 食塩相当量 6.8g
2024/12/31 (火)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ チンゲン菜のごま和え たいみそ ショア	エネルギー 475kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.9g 炭水化物 81.1g カルシウム 838mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 さばのおろしだれ スナップエンドウの和え物 あわせるゼリー	エネルギー 544kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.4g 炭水化物 78.7g カルシウム 69mg 食塩相当量 1.8g	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	年越しそば 炊き合わせ ブロッコリーのおかか和え	エネルギー 449kcal たんぱく質 19.2g 脂質 11.5g 炭水化物 69.4g カルシウム 88mg 食塩相当量 4.2g	エネルギー 1558kcal たんぱく質 57.3g 脂質 40.9g 炭水化物 249.9g カルシウム 1000mg 食塩相当量 8.3g
2025/1/1 (水)	御飯 すまし汁 肉詰いなりの煮物 五色なます 黒豆 牛乳	エネルギー 483kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.5g 炭水化物 78.3g カルシウム 382mg 食塩相当量 2.1g	赤飯 すまし汁 お刺身 天ぷら 天つゆ 茶碗蒸し	エネルギー 703kcal たんぱく質 39.9g 脂質 10.4g 炭水化物 114.3g カルシウム 128mg 食塩相当量 5.4g	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 みそ汁 すき焼風煮 もやしのサラダ 白花豆(煮豆)	エネルギー 558kcal たんぱく質 26.5g 脂質 14.9g 炭水化物 85.3g カルシウム 152mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1921kcal たんぱく質 86.7g 脂質 38.2g 炭水化物 318.2g カルシウム 665mg 食塩相当量 10.5g
2025/1/2 (木)	御飯 味噌汁 はんぺんの煮物 いんげんのかにかま和え ふりかけ ショア	エネルギー 374kcal たんぱく質 14.6g 脂質 1.6g 炭水化物 77.6g カルシウム 385mg 食塩相当量 2.2g	チキンカレー ヤクルト 蓮根のそぼろ煮 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 622kcal たんぱく質 18.5g 脂質 10.7g 炭水化物 116.8g カルシウム 239mg 食塩相当量 2.6g	上用まんじゅう	エネルギー 123kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.2g 炭水化物 29.1g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 豚肉とピーマン甘辛炒め 南瓜の煮物 浅漬	エネルギー 544kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.5g 炭水化物 82.8g カルシウム 132mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1663kcal たんぱく質 56.5g 脂質 29.0g 炭水化物 306.3g カルシウム 763mg 食塩相当量 7.6g
2025/1/3 (金)	御飯 みそ汁 にしん甘露煮 ブロッコリーのソテー 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 518kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.2g 炭水化物 73.1g カルシウム 379mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 豚肉の生姜焼 ごぼうサラダ フルーツポンチ	エネルギー 590kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.0g 炭水化物 84.6g カルシウム 59mg 食塩相当量 1.8g	カステラ	エネルギー 108kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.2g 炭水化物 22.4g カルシウム 8mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 あじの薬味ソース なす炒め オクラのおろし和え	エネルギー 499kcal たんぱく質 21.7g 脂質 13.0g 炭水化物 79.3g カルシウム 145mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1715kcal たんぱく質 69.1g 脂質 50.4g 炭水化物 259.4g カルシウム 591mg 食塩相当量 7.6g
2025/1/4 (土)	御飯 みそ汁 ウインナーと野菜のソテー 春雨サラダ のり佃煮 ショア	エネルギー 477kcal たんぱく質 13.8g 脂質 11.1g 炭水化物 82.5g カルシウム 753mg 食塩相当量 3.0g	御飯 かき玉汁 ほっけのみりん醤油漬 かぶとさつま揚げの煮物 フルーツ	エネルギー 442kcal たんぱく質 21.3g 脂質 6.9g 炭水化物 76.3g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.9g	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 ジュース 白菜とチキンボールのシチュー さつま芋サラダ フルーツ缶	エネルギー 633kcal たんぱく質 13.6g 脂質 12.4g 炭水化物 121.0g カルシウム 154mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1615kcal たんぱく質 50.1g 脂質 31.2g 炭水化物 292.7g カルシウム 1017mg 食塩相当量 6.8g
2025/1/5 (日)	御飯 みそ汁 車麩の卵とじ 小松菜のピーナッツ和え 梅びしお 牛乳	エネルギー 522kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.2g 炭水化物 78.6g カルシウム 443mg 食塩相当量 2.7g	焼うどん すまし汁 ツナサラダ 杏仁フルーツ	エネルギー 435kcal たんぱく質 14.8g 脂質 11.2g 炭水化物 70.7g カルシウム 127mg 食塩相当量 2.6g	ジュース	エネルギー 87kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.0g 炭水化物 21.0g カルシウム 26mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 メルルーサの竜田揚げ ふきの土佐煮 漬物	エネルギー 417kcal たんぱく質 19.0g 脂質 7.3g 炭水化物 72.1g カルシウム 86mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1461kcal たんぱく質 55.2g 脂質 34.7g 炭水化物 242.4g カルシウム 682mg 食塩相当量 8.4g