

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	
2024/12/23 (月)	御飯 みそ汁 アスパラソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 494kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.2g 炭水化物 71.6g カルシウム 373mg 食塩相当量 2.0g	御飯 コンソメスープ 豚肉のポン酢炒め ごぼうサラダ フルーツゼリー	エネルギー 629kcal たんぱく質 19.1g 脂質 28.9g 炭水化物 75.2g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.4g	やわらか おかき	エネルギー 110kcal たんぱく質 0.3g 脂質 4.1g 炭水化物 18.1g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.2g	御飯 すまし汁 たらのトマトソース焼き モロヘイヤの和え物 昆布佃煮	エネルギー 340kcal たんぱく質 20.4g 脂質 3.2g 炭水化物 62.5g カルシウム 157mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1573kcal たんぱく質 59.5g 脂質 52.4g 炭水化物 227.4g カルシウム 603mg 食塩相当量 5.5g			
2024/12/24 (火)	御飯 みそ汁 じゃが芋の旨煮 カリフラワーのおかか和え ゆずみそ ショア	エネルギー 434kcal たんぱく質 15.0g 脂質 2.7g 炭水化物 90.2g カルシウム 779mg 食塩相当量 2.0g	御飯 すまし汁 さばの油淋風ソース 白菜の和え物 フルーツ	エネルギー 521kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.7g 炭水化物 73.6g カルシウム 104mg 食塩相当量 2.2g	酒まん じゅう	エネルギー 76kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 17.2g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	洋風炊き込み御飯 コンソメスープ チキンソテー彩り野菜添え イタリアンサラダ いちごプリン	エネルギー 597kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.0g 炭水化物 78.1g カルシウム 119mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1628kcal たんぱく質 60.5g 脂質 44.6g 炭水化物 259.1g カルシウム 1006mg 食塩相当量 7.3g			
2024/12/25 (水)	御飯 みそ汁 野菜つみれの煮物 キャベツサラダ 梅びしお 牛乳	エネルギー 436kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.0g 炭水化物 74.7g カルシウム 395mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 もみの木ハンバーグ ミモザサラダ フルーチェ	エネルギー 499kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.2g 炭水化物 77.6g カルシウム 280mg 食塩相当量 2.3g	和菓子 (ク リマシリーズ)	エネルギー 212kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.3g 炭水化物 50.1g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 擬製豆腐あんかけ もやし炒め あみ佃煮	エネルギー 470kcal たんぱく質 21.4g 脂質 12.1g 炭水化物 74.3g カルシウム 130mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1617kcal たんぱく質 60.7g 脂質 35.6g 炭水化物 276.7g カルシウム 809mg 食塩相当量 7.1g			
2024/12/26 (木)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼缶 里芋サラダ ふりかけ ショア	エネルギー 451kcal たんぱく質 20.0g 脂質 9.4g 炭水化物 73.4g カルシウム 445mg 食塩相当量 1.7g	カレーライス ヤクルト 茄子の生姜醤油和え 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 691kcal たんぱく質 15.7g 脂質 24.8g 炭水化物 103.0g カルシウム 238mg 食塩相当量 2.7g	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 赤魚の有馬煮 大根の和え物 煮豆	エネルギー 443kcal たんぱく質 23.0g 脂質 6.7g 炭水化物 74.3g カルシウム 118mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1710kcal たんぱく質 60.2g 脂質 48.1g 炭水化物 264.4g カルシウム 808mg 食塩相当量 6.6g			
2024/12/27 (金)	御飯 みそ汁 クリーム煮 菜の花のお浸し のり佃煮 牛乳	エネルギー 487kcal たんぱく質 20.1g 脂質 12.6g 炭水化物 79.5g カルシウム 464mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 ぶりのさっぱり蒸し レタスのツナサラダ フルーツ	エネルギー 510kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.5g 炭水化物 71.6g カルシウム 47mg 食塩相当量 1.6g	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 鶏肉のマヨチーズ焼 ブロッコリー炒め オクラの梅和え	エネルギー 571kcal たんぱく質 25.0g 脂質 26.6g 炭水化物 64.1g カルシウム 180mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1633kcal たんぱく質 68.7g 脂質 58.3g 炭水化物 226.4g カルシウム 691mg 食塩相当量 6.5g			
2024/12/28 (土)	御飯 みそ汁 オムレツ 小松菜のくるみ和え たいみそ ショア	エネルギー 430kcal たんぱく質 14.5g 脂質 6.9g 炭水化物 79.7g カルシウム 829mg 食塩相当量 2.0g	御飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ かぶのゆず風味和え フルーツヨーグルトムース	エネルギー 449kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.9g 炭水化物 74.2g カルシウム 80mg 食塩相当量 1.8g	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 ほぎのおろし煮 和風スパゲティサラダ きょうろびき	エネルギー 465kcal たんぱく質 19.5g 脂質 7.9g 炭水化物 81.7g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1410kcal たんぱく質 52.5g 脂質 24.7g 炭水化物 252.1g カルシウム 964mg 食塩相当量 6.6g			
2024/12/29 (日)	御飯 みそ汁 野菜炒め もやしの辛子和え 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 438kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.8g 炭水化物 70.3g カルシウム 355mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 メバルの蒸し焼ポン酢かけ 南瓜のいとこ煮 フルーツ	エネルギー 479kcal たんぱく質 21.7g 脂質 3.7g 炭水化物 93.9g カルシウム 110mg 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 中華スープ 豚しゃぶ 切干大根の煮物 漬物	エネルギー 537kcal たんぱく質 23.1g 脂質 20.5g 炭水化物 71.2g カルシウム 188mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1517kcal たんぱく質 61.1g 脂質 37.8g 炭水化物 248.3g カルシウム 700mg 食塩相当量 6.5g			