

# 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	
2024/12/16 (月)	御飯 みそ汁 鶏団子の煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 525kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.0g 炭水化物 79.6g カルシウム 358mg 食塩相当量 3.0g	御飯 みそ汁 たらの焼南蛮漬 スナップエンドウの和え物 フルーツポンチ	エネルギー 496kcal たんぱく質 20.6g 脂質 9.6g 炭水化物 84.2g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.3g	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 みそ汁 豚肉の中華風ごまだれ もやし生姜和え 煮豆	エネルギー 577kcal たんぱく質 25.3g 脂質 18.3g 炭水化物 83.5g カルシウム 137mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1715kcal たんぱく質 68.5g 脂質 45.5g 炭水化物 270.3g カルシウム 564mg 食塩相当量 7.4g					
2024/12/17 (火)	御飯 みそ汁 だし巻きたまご 小松菜のお浸し たいみそ ジョア	エネルギー 409kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.6g 炭水化物 70.7g カルシウム 431mg 食塩相当量 2.0g	御飯 コンソメスープ 豚肉のピザ風 ポテトサラダ フルーツ	エネルギー 592kcal たんぱく質 21.1g 脂質 23.8g 炭水化物 76.5g カルシウム 144mg 食塩相当量 1.6g	どら焼き (抹茶あん)	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 中華スープ さばの南部焼 白菜の甘酢和え 漬物	エネルギー 447kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.9g 炭水化物 65.0g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1558kcal たんぱく質 60.1g 脂質 47.6g 炭水化物 234.1g カルシウム 650mg 食塩相当量 5.7g					
2024/12/18 (水)	御飯 みそ汁 生揚げの土佐煮 ういげんのドレッシング和え うめびしお 牛乳	エネルギー 473kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.2g 炭水化物 76.9g カルシウム 398mg 食塩相当量 2.3g	あなご丼 すまし汁 炊合せ フルーツ	エネルギー 467kcal たんぱく質 15.7g 脂質 6.7g 炭水化物 87.5g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.0g	ストロベリー ケーキ	エネルギー 106kcal たんぱく質 2.1g 脂質 5.7g 炭水化物 11.9g カルシウム 39mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 鶏肉の照焼 ひきの炒り煮 佃煮	エネルギー 482kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.9g 炭水化物 74.1g カルシウム 108mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1528kcal たんぱく質 56.5g 脂質 38.5g 炭水化物 250.4g カルシウム 632mg 食塩相当量 6.7g					
2024/12/19 (木)	御飯 みそ汁 豚肉とカリフラワーのソテー ほうれん草の菜種和え ふりかけ ジョア	エネルギー 443kcal たんぱく質 17.7g 脂質 8.7g 炭水化物 76.2g カルシウム 814mg 食塩相当量 1.9g	キーマカレー ヤクルト 大根サラダ 福神漬・らっきょう 杏仁フルーツ	エネルギー 617kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.0g 炭水化物 102.2g カルシウム 340mg 食塩相当量 2.6g	2F餅 (あん・みたらし)	エネルギー 445kcal たんぱく質 5.6g 脂質 2.8g 炭水化物 101.0g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.5g	御飯 みそ汁 あじの柚子風味焼き 茄子の煮物 わかめ佃煮	エネルギー 475kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.6g 炭水化物 67.0g カルシウム 107mg 食塩相当量 3.8g	エネルギー 1980kcal たんぱく質 61.8g 脂質 43.1g 炭水化物 346.4g カルシウム 1265mg 食塩相当量 8.8g					
2024/12/20 (金)	御飯 みそ汁 玉子とじ オクラの和風和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 516kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.2g 炭水化物 78.3g カルシウム 393mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 ほっけのきのこソース 南瓜サラダ フルーツ	エネルギー 503kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.3g 炭水化物 79.5g カルシウム 77mg 食塩相当量 2.0g	3F餅 (あん・みたらし)	エネルギー 443kcal たんぱく質 5.9g 脂質 2.3g 炭水化物 101.4g カルシウム 14mg 食塩相当量 0.4g	御飯 みそ汁 炒り鶏 ピーマンのツナ炒め 漬物	エネルギー 458kcal たんぱく質 21.2g 脂質 10.5g 炭水化物 76.3g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1920kcal たんぱく質 68.5g 脂質 41.3g 炭水化物 335.5g カルシウム 565mg 食塩相当量 7.3g					
2024/12/21 (土)	御飯 みそ汁 ベーコンとポテトのトマト煮 アスパラとわかめの和え物 漬物 ジョア	エネルギー 409kcal たんぱく質 13.7g 脂質 7.1g 炭水化物 74.7g カルシウム 333mg 食塩相当量 2.6g	豚汁うどん キャベツのごま和え フルーツ	エネルギー 423kcal たんぱく質 13.4g 脂質 7.5g 炭水化物 77.9g カルシウム 98mg 食塩相当量 3.4g	冬至和菓子 (冬杣香)	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 すまし汁 ほきの煮付け 中華サラダ フルーツ缶	エネルギー 365kcal たんぱく質 18.6g 脂質 1.6g 炭水化物 72.3g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1409kcal たんぱく質 49.2g 脂質 16.5g 炭水化物 275.0g カルシウム 496mg 食塩相当量 8.3g					
2024/12/22 (日)	食パン ポタージュスープ 魚肉ソーセージと野菜のソテー かぶのサラダ 牛乳	エネルギー 591kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.5g 炭水化物 86.4g カルシウム 416mg 食塩相当量 3.4g	御飯 すまし汁 赤魚のみりん漬け焼き 切昆布の煮物 デザートムース	エネルギー 426kcal たんぱく質 20.0g 脂質 5.7g 炭水化物 76.7g カルシウム 147mg 食塩相当量 3.3g	バニラアイス	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 鶏肉の塩ダレ炒め 冬瓜の中華煮 フルーツ缶	エネルギー 438kcal たんぱく質 21.2g 脂質 8.0g 炭水化物 76.7g カルシウム 60mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1605kcal たんぱく質 63.4g 脂質 43.6g 炭水化物 253.9g カルシウム 696mg 食塩相当量 8.9g					