

# 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
2025/1/13 (月)	御飯 みそ汁 小松菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 498kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.9g 炭水化物 71.8g カルシウム 428mg 食塩相当量 2.5g	サンドイッチ・クリームパン コンソメスープ 花野菜のトマト煮 フルーツ	エネルギー 454kcal たんぱく質 11.4g 脂質 24.3g 炭水化物 48.8g カルシウム 77mg 食塩相当量 2.6g	バーム クーヘン	エネルギー 74kcal たんぱく質 1.3g 脂質 2.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 225mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 あじの中華蒸し にんじんの炒め物 オクラのおろし和え	エネルギー 470kcal たんぱく質 23.0g 脂質 10.4g 炭水化物 77.1g カルシウム 147mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1496kcal たんぱく質 55.6g 脂質 54.2g 炭水化物 208.9g カルシウム 877mg 食塩相当量 8.4g		
2025/1/14 (火)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 スナックエンドウのサラダ たいみそ ショア	エネルギー 453kcal たんぱく質 14.3g 脂質 5.2g 炭水化物 89.5g カルシウム 810mg 食塩相当量 2.0g	あんかけそば 切昆布の煮物 杏仁フルーツ	エネルギー 448kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.4g 炭水化物 69.2g カルシウム 214mg 食塩相当量 3.5g	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 鶏肉の照焼 アスパラソテー 煮豆	エネルギー 555kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.9g 炭水化物 87.6g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1567kcal たんぱく質 55.7g 脂質 35.1g 炭水化物 266.2g カルシウム 1091mg 食塩相当量 7.9g		
2025/1/15 (水)	小豆粥 みそ汁 野菜炒め わかめともやしのお浸し 刻み椎茸 牛乳	エネルギー 482kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.1g 炭水化物 70.7g カルシウム 320mg 食塩相当量 3.0g	まぐろの山かけ すまし汁 ごぼうの炒り煮 フルーツ	エネルギー 434kcal たんぱく質 16.2g 脂質 5.5g 炭水化物 82.6g カルシウム 70mg 食塩相当量 2.5g	ロール ケーキ	エネルギー 102kcal たんぱく質 2.5g 脂質 4.7g 炭水化物 12.7g カルシウム 45mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 豚肉のガーリックソテー かぶの中華煮 フルーツ缶	エネルギー 465kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.9g 炭水化物 67.8g カルシウム 88mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1483kcal たんぱく質 55.3g 脂質 42.2g 炭水化物 233.8g カルシウム 523mg 食塩相当量 7.3g		
2025/1/16 (木)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼缶 チンゲン菜のゆず醤油和え ぶりかけ ショア	エネルギー 417kcal たんぱく質 18.3g 脂質 8.9g 炭水化物 67.0g カルシウム 512mg 食塩相当量 1.9g	カレーライス ヤクルト 大根サラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 622kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.2g 炭水化物 101.2g カルシウム 118mg 食塩相当量 3.0g	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 白身魚のゆかり揚げ 高野豆腐と野菜の含め煮 漬物	エネルギー 495kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.5g 炭水化物 72.7g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1659kcal たんぱく質 59.4g 脂質 48.8g 炭水化物 254.6g カルシウム 736mg 食塩相当量 7.5g		
2025/1/17 (金)	御飯 みそ汁 玉子とじ カリフラワーのサラダ 佃煮 牛乳	エネルギー 532kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.0g 炭水化物 75.2g カルシウム 377mg 食塩相当量 2.0g	御飯 けんちん汁 だらの竜田焼き 薬味ソースがけ 小松菜のおかか和え フルーツ	エネルギー 393kcal たんぱく質 19.8g 脂質 3.5g 炭水化物 73.9g カルシウム 137mg 食塩相当量 1.9g	たまご ボーロ	エネルギー 106kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 25.8g カルシウム 40mg 食塩相当量 0.0g	御飯 中華スープ 酢豚風 カニ入り焼売 わかめ煮	エネルギー 566kcal たんぱく質 18.8g 脂質 20.3g 炭水化物 83.1g カルシウム 42mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1597kcal たんぱく質 60.5g 脂質 41.9g 炭水化物 258.0g カルシウム 596mg 食塩相当量 7.0g		
2025/1/18 (土)	御飯 みそ汁 里芋の煮物 キャベツの辛子和え 昆布佃煮 ショア	エネルギー 423kcal たんぱく質 14.6g 脂質 2.0g 炭水化物 89.1g カルシウム 847mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 鶏肉のソテー ドマトソース なすの煮浸し あわせるゼリー	エネルギー 590kcal たんぱく質 18.8g 脂質 23.9g 炭水化物 76.1g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.9g	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 すまし汁 メルルーサのから揚げ 切干大根の煮物 漬物	エネルギー 433kcal たんぱく質 19.5g 脂質 8.7g 炭水化物 72.8g カルシウム 128mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1512kcal たんぱく質 52.9g 脂質 34.6g 炭水化物 254.5g カルシウム 1039mg 食塩相当量 7.1g		
2025/1/19 (日)	食パン コンソメスープ オムレツ かぶの和え物 牛乳	エネルギー 550kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.6g 炭水化物 75.4g カルシウム 290mg 食塩相当量 2.7g	御飯 すまし汁 シルバーの梅マヨ焼 もやしの生姜和え フルーツ	エネルギー 438kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.8g 炭水化物 59.0g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.5g	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 みそ汁 鶏肉の塩麹焼 かぼちゃの煮物 フルーツ缶	エネルギー 499kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.9g 炭水化物 81.5g カルシウム 50mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1547kcal たんぱく質 60.0g 脂質 49.4g 炭水化物 227.3g カルシウム 407mg 食塩相当量 6.0g		