

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		
2025/1/6 (月)	御飯 みそ汁 里芋の炒め煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 521kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.8g 炭水化物 81.2g カルシウム 381mg 食塩相当量 2.9g	御飯 コンソメスープ たらの蒲焼風 白菜の中華和え フルーツ	エネルギー 380kcal たんぱく質 18.2g 脂質 3.4g 炭水化物 72.1g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.0g	せんべい	エネルギー 94kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.3g 炭水化物 22.0g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.3g	御飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キャベツの塩昆布和え フルーツ缶	エネルギー 413kcal たんぱく質 20.7g 脂質 5.9g 炭水化物 75.4g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1408kcal たんぱく質 61.9g 脂質 23.4g 炭水化物 250.7g カルシウム 537mg 食塩相当量 7.2g		
2025/1/7 (火)	七草粥 みそ汁 だし巻たまご カリフラワーと人参の和え物 漬物 ショア	エネルギー 379kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.8g 炭水化物 62.1g カルシウム 385mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 イタリアンハンバーグ アスパラすりおろし玉葱和え フルーツ	エネルギー 532kcal たんぱく質 17.9g 脂質 18.4g 炭水化物 74.2g カルシウム 127mg 食塩相当量 2.5g	吹雪まんじゅう	エネルギー 102kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.2g 炭水化物 23.0g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 さわらの粕漬け 菜の花の白和え 漬物	エネルギー 430kcal たんぱく質 22.5g 脂質 11.5g 炭水化物 63.1g カルシウム 129mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1443kcal たんぱく質 57.2g 脂質 38.9g 炭水化物 222.4g カルシウム 647mg 食塩相当量 6.9g		
2025/1/8 (水)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージソテー いんげんのサラダ のり佃煮 牛乳	エネルギー 495kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.6g 炭水化物 79.6g カルシウム 475mg 食塩相当量 2.2g	お雑煮 松風焼 胡瓜とみょうがの甘酢和え フルーツヨーグルト	エネルギー 657kcal たんぱく質 33.3g 脂質 10.2g 炭水化物 111.0g カルシウム 181mg 食塩相当量 1.9g	ソフトクレープ (バニラアイス味)	エネルギー 84kcal たんぱく質 0.8g 脂質 5.2g 炭水化物 8.4g カルシウム 1mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 ぶりの照焼 かぶの煮物 白菜の浅漬け	エネルギー 439kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.3g 炭水化物 64.9g カルシウム 90mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1675kcal たんぱく質 70.5g 脂質 44.3g 炭水化物 263.9g カルシウム 747mg 食塩相当量 7.5g		
2025/1/9 (木)	御飯 みそ汁 あんかけ五目卵 ほうれん草のソテー ふりかけ ショア	エネルギー 420kcal たんぱく質 14.7g 脂質 8.0g 炭水化物 74.5g カルシウム 814mg 食塩相当量 2.0g	カレーライス ヤクルト ブロッコリーのサラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 616kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.1g 炭水化物 110.2g カルシウム 260mg 食塩相当量 3.2g	焼ドーナツ (豆乳味)	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.3g 炭水化物 9.7g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 豚汁 ほきの中華風きのこソース もやしの和え物 煮豆	エネルギー 460kcal たんぱく質 24.2g 脂質 5.8g 炭水化物 83.2g カルシウム 56mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1569kcal たんぱく質 59.0g 脂質 30.2g 炭水化物 277.6g カルシウム 1141mg 食塩相当量 8.5g		
2025/1/10 (金)	御飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 大根サラダ しそ昆布佃煮 牛乳	エネルギー 504kcal たんぱく質 16.4g 脂質 13.3g 炭水化物 84.0g カルシウム 348mg 食塩相当量 2.1g	チャンポン麺 海草サラダ フルーツ	エネルギー 358kcal たんぱく質 17.1g 脂質 7.7g 炭水化物 57.8g カルシウム 76mg 食塩相当量 4.5g	どら焼き	エネルギー 99kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.2g 炭水化物 20.0g カルシウム 8mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 豚肉の柚子醤油炒め ぜんまいの煮物 しその実和え	エネルギー 487kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.6g 炭水化物 68.1g カルシウム 78mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1448kcal たんぱく質 57.5g 脂質 38.8g 炭水化物 229.9g カルシウム 510mg 食塩相当量 8.5g		
2025/1/11 (土)	御飯 みそ汁 野菜の旨煮 オクラのごま和え 漬物 ショア	エネルギー 416kcal たんぱく質 15.0g 脂質 9.4g 炭水化物 72.8g カルシウム 422mg 食塩相当量 3.4g	御飯 みそ汁 五目玉子焼き さつま芋のレモン煮 フルーツポンチ	エネルギー 601kcal たんぱく質 21.8g 脂質 12.1g 炭水化物 104.2g カルシウム 106mg 食塩相当量 1.3g	お汁粉	エネルギー 128kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.2g 炭水化物 31.5g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 豚肉の野菜ソース 春雨のサラダ 漬物	エネルギー 546kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.5g 炭水化物 77.6g カルシウム 84mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1691kcal たんぱく質 56.7g 脂質 41.2g 炭水化物 286.1g カルシウム 615mg 食塩相当量 7.6g		
2025/1/12 (日)	御飯 みそ汁 なすとピーマンの味噌炒め カリフラワーの甘酢漬 あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 540kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.6g 炭水化物 79.9g カルシウム 368mg 食塩相当量 1.8g	菜めし御飯 とろろ昆布のすまし汁 ほっけの塩焼き 冬瓜の煮物 いちごムース	エネルギー 400kcal たんぱく質 20.7g 脂質 6.6g 炭水化物 67.0g カルシウム 96mg 食塩相当量 1.8g	ジュース	エネルギー 54kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 13.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの香味炒め ツナと白菜の煮びたし 刻み椎茸	エネルギー 531kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.3g 炭水化物 72.8g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1525kcal たんぱく質 60.7g 脂質 43.5g 炭水化物 233.1g カルシウム 535mg 食塩相当量 6.4g		