

# 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	
2025/2/3 (月)	御飯 みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 517kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.4g 炭水化物 70.2g カルシウム 368mg 食塩相当量 2.4g	けんちんそば かき揚げ フルーツ	エネルギー 533kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.6g 炭水化物 74.2g カルシウム 174mg 食塩相当量 2.0g	せんべい	エネルギー 91kcal たんぱく質 1.9g 脂質 1.4g 炭水化物 18.6g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.5g	御飯 みそ汁 鶏肉のくわ焼 春菊のわさび和え わかめ煮	エネルギー 464kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.1g 炭水化物 69.6g カルシウム 141mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1605kcal たんぱく質 61.8g 脂質 53.5g 炭水化物 232.6g カルシウム 717mg 食塩相当量 7.5g					
2025/2/4 (火)	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 もやしのサラダ しそ昆布佃煮 ショア	エネルギー 386kcal たんぱく質 15.3g 脂質 5.0g 炭水化物 71.7g カルシウム 398mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 豚肉のんにく醤油焼 白菜の錦糸和え フルーチエ	エネルギー 525kcal たんぱく質 23.3g 脂質 16.8g 炭水化物 72.9g カルシウム 132mg 食塩相当量 2.7g	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 すまし汁 ほきのきのこマリネ さつま芋の甘煮 キャベツのしその実和え	エネルギー 459kcal たんぱく質 18.7g 脂質 5.7g 炭水化物 88.7g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1444kcal たんぱく質 58.6g 脂質 30.1g 炭水化物 244.5g カルシウム 834mg 食塩相当量 6.6g					
2025/2/5 (水)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ゆずみそ 牛乳	エネルギー 538kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.2g 炭水化物 75.7g カルシウム 373mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 ぶり大根 なすの生姜和え 杏仁フルーツ	エネルギー 564kcal たんぱく質 21.5g 脂質 21.4g 炭水化物 76.2g カルシウム 133mg 食塩相当量 2.2g	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 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 小松菜のソテー 煮豆	エネルギー 482kcal たんぱく質 23.7g 脂質 10.4g 炭水化物 78.7g カルシウム 171mg 食塩相当量 3.4g	エネルギー 1668kcal たんぱく質 64.2g 脂質 57.2g 炭水化物 239.0g カルシウム 678mg 食塩相当量 8.1g					
2025/2/6 (木)	御飯 みそ汁 かぶのクリーム煮 オクラのドレッシング和え ぶりかけ ショア	エネルギー 457kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.8g 炭水化物 83.9g カルシウム 880mg 食塩相当量 2.9g	ポークハヤシ ヤクルト 春雨サラダ フルーツ	エネルギー 607kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.0g 炭水化物 104.8g カルシウム 224mg 食塩相当量 2.6g	2F 甘酒	エネルギー 282kcal たんぱく質 4.7g 脂質 2.0g 炭水化物 60.6g カルシウム 13mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 赤魚のねぎマヨポン酢ソース ひじきの炒り煮 漬物	エネルギー 459kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.9g 炭水化物 67.1g カルシウム 112mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1805kcal たんぱく質 59.1g 脂質 37.7g 炭水化物 316.4g カルシウム 1229mg 食塩相当量 8.3g					
2025/2/7 (金)	御飯 みそ汁 野菜炒め チンゲン菜のなめたけ和え うめびしお 牛乳	エネルギー 506kcal たんぱく質 16.5g 脂質 18.7g 炭水化物 73.2g カルシウム 398mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 メルルーサの和風ムニエル イタリアンサラダ フルーツ	エネルギー 421kcal たんぱく質 19.8g 脂質 6.4g 炭水化物 73.5g カルシウム 84mg 食塩相当量 2.1g	2F 紅茶 ケーキ	エネルギー 242kcal たんぱく質 3.9g 脂質 2.0g 炭水化物 51.5g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 チーズ豆腐野菜ハンバーグ ピーマンの塩昆布和え 浅漬け	エネルギー 485kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.2g 炭水化物 80.5g カルシウム 166mg 食塩相当量 3.5g	エネルギー 1654kcal たんぱく質 57.5g 脂質 39.3g 炭水化物 278.7g カルシウム 651mg 食塩相当量 8.2g					
2025/2/8 (土)	御飯 みそ汁 しぐれ煮 アスパラのナムル 漬物 ショア	エネルギー 416kcal たんぱく質 18.0g 脂質 6.7g 炭水化物 73.3g カルシウム 327mg 食塩相当量 2.2g	御飯 味噌汁 チンジャオロース風 がんもの煮物 フルーツ	エネルギー 570kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.2g 炭水化物 78.7g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.9g	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 すまし汁 さばの味噌煮 わかめの和え物 フルーツ缶	エネルギー 471kcal たんぱく質 21.7g 脂質 12.6g 炭水化物 74.5g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1520kcal たんぱく質 64.5g 脂質 39.3g 炭水化物 239.4g カルシウム 488mg 食塩相当量 7.9g					
2025/2/9 (日)	御飯 みそ汁 刻み揚げの玉子とじ キャベツのごまマヨ和え たいみそ 牛乳	エネルギー 556kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.9g 炭水化物 77.1g カルシウム 400mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 メバルの香味焼き 胡瓜の土佐酢和え フルーツポンチ	エネルギー 409kcal たんぱく質 20.2g 脂質 3.4g 炭水化物 76.9g カルシウム 113mg 食塩相当量 2.4g	ジュース	エネルギー 71kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 炭水化物 16.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 豚肉のすき焼風煮 れんこんとちくわの炒め物 漬物	エネルギー 521kcal たんぱく質 22.4g 脂質 14.7g 炭水化物 79.1g カルシウム 147mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1557kcal たんぱく質 64.3g 脂質 38.0g 炭水化物 249.6g カルシウム 660mg 食塩相当量 7.5g					