

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	
2025/2/10 (月)	御飯 みそ汁 ツナと野菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 514kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.9g 炭水化物 71.2g カルシウム 381mg 食塩相当量 2.5g	サンドイッチ・あんパン トマトスープ 大根サラダ フルーツ	エネルギー 434kcal たんぱく質 11.6g 脂質 16.6g 炭水化物 61.9g カルシウム 90mg 食塩相当量 2.7g	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 ほっけのとろろ蒸し チンゲン菜のピーナツ和え フルーツ缶	エネルギー 409kcal たんぱく質 20.0g 脂質 5.2g 炭水化物 74.6g カルシウム 151mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1459kcal たんぱく質 54.8g 脂質 39.9g 炭水化物 230.7g カルシウム 628mg 食塩相当量 7.2g	
2025/2/11 (火)	御飯 みそ汁 厚焼玉子 春雨サラダ 梅びしお ショア	エネルギー 478kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.0g 炭水化物 84.9g カルシウム 703mg 食塩相当量 3.6g	御飯 みそ汁 ぶりの利休焼 茄子の炒め煮 フルーツ	エネルギー 582kcal たんぱく質 22.8g 脂質 23.9g 炭水化物 74.7g カルシウム 110mg 食塩相当量 1.9g	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 鶏肉と野菜のマスタード醤油炒め モロヘイヤの生姜和え 煮豆	エネルギー 452kcal たんぱく質 24.4g 脂質 6.3g 炭水化物 80.4g カルシウム 180mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1637kcal たんぱく質 63.5g 脂質 46.4g 炭水化物 253.7g カルシウム 1000mg 食塩相当量 7.7g	
2025/2/12 (水)	御飯 みそ汁 肉団子の煮物 ピーマンのソテー あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 474kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.7g 炭水化物 78.5g カルシウム 362mg 食塩相当量 2.1g	海鮮丼 すまし汁 デザートムース	エネルギー 492kcal たんぱく質 31.0g 脂質 13.0g 炭水化物 64.7g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.8g	どら焼き	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 みそ汁 鶏肉の梅ソース じゃが芋の旨煮 漬物	エネルギー 466kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.4g 炭水化物 75.3g カルシウム 64mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1542kcal たんぱく質 69.5g 脂質 38.4g 炭水化物 240.4g カルシウム 517mg 食塩相当量 6.9g	
2025/2/13 (木)	御飯 みそ汁 野菜炒め マカロニサラダ ふりかけ ショア	エネルギー 543kcal たんぱく質 14.8g 脂質 20.4g 炭水化物 76.3g カルシウム 339mg 食塩相当量 2.1g	カレーライス ヤクルト ひじきサラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 613kcal たんぱく質 15.1g 脂質 15.2g 炭水化物 107.8g カルシウム 199mg 食塩相当量 3.0g	たまごボーロ	エネルギー 109kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 26.7g カルシウム 42mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 あじの野菜あんかけ 春菊のお浸し フルーツ缶	エネルギー 409kcal たんぱく質 19.7g 脂質 5.5g 炭水化物 74.6g カルシウム 146mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1674kcal たんぱく質 49.8g 脂質 41.2g 炭水化物 285.4g カルシウム 726mg 食塩相当量 7.5g	
2025/2/14 (金)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 ブロッコリーのソテー 漬物 牛乳	エネルギー 471kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.0g 炭水化物 77.9g カルシウム 416mg 食塩相当量 2.3g	味噌ラーメン たけのこのナムル フルーツゼリー	エネルギー 395kcal たんぱく質 17.4g 脂質 8.1g 炭水化物 67.0g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.9g	バレンタイン和菓子	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 チキンソテー生姜醤油おろしだれ れんこんの煮物 きゅらびき	エネルギー 494kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.1g 炭水化物 81.0g カルシウム 64mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1572kcal たんぱく質 57.8g 脂質 32.5g 炭水化物 276.0g カルシウム 566mg 食塩相当量 7.9g	
2025/2/15 (土)	御飯 みそ汁 にしん梅煮 カリフラワーの和え物 のり佃煮 ショア	エネルギー 441kcal たんぱく質 16.3g 脂質 6.5g 炭水化物 80.8g カルシウム 757mg 食塩相当量 2.0g	御飯 すまし汁 回鍋肉 コーンサラダ フルーツ	エネルギー 578kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.4g 炭水化物 79.4g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.5g	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 赤魚の照り煮 小松菜の辛子和え 漬物	エネルギー 355kcal たんぱく質 19.6g 脂質 3.3g 炭水化物 65.4g カルシウム 128mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1440kcal たんぱく質 62.2g 脂質 28.2g 炭水化物 242.1g カルシウム 957mg 食塩相当量 6.7g	
2025/2/16 (日)	食パン パンプキンスープ オムレツ かぶのサラダ 牛乳	エネルギー 586kcal たんぱく質 19.6g 脂質 21.1g 炭水化物 83.6g カルシウム 302mg 食塩相当量 3.2g	御飯 みそ汁 白身魚フライ・ほたて風味フライ オクラの和え物 フルーチェ	エネルギー 478kcal たんぱく質 17.6g 脂質 9.9g 炭水化物 84.3g カルシウム 156mg 食塩相当量 2.7g	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 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 冬瓜の田楽 佃煮	エネルギー 447kcal たんぱく質 20.9g 脂質 7.9g 炭水化物 77.4g カルシウム 94mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1571kcal たんぱく質 59.2g 脂質 40.0g 炭水化物 256.7g カルシウム 552mg 食塩相当量 9.2g	