

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	
2025/2/17 (月)	御飯 みそ汁 アスパラのソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 470kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.6g 炭水化物 71.3g カルシウム 364mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 ほっけのおろしポン酢 切昆布の炒め煮 フルーツポンチ	エネルギー 435kcal たんぱく質 20.2g 脂質 6.4g 炭水化物 77.3g カルシウム 142mg 食塩相当量 3.6g	せんべい	エネルギー 113kcal たんぱく質 1.7g 脂質 3.7g 炭水化物 19.3g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.5g	御飯 みそ汁 ハンバーグのトマト煮 金平ごぼう いんげんの和え物	エネルギー 478kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.2g 炭水化物 82.2g カルシウム 129mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1496kcal たんぱく質 56.2g 脂質 34.9g 炭水化物 250.1g カルシウム 669mg 食塩相当量 9.1g				
2025/2/18 (火)	御飯 みそ汁 車麩の玉子とじ 大根のゆず醤油和え 梅びしお ジョア	エネルギー 432kcal たんぱく質 17.2g 脂質 7.9g 炭水化物 75.0g カルシウム 348mg 食塩相当量 2.4g	クリームスパゲティ コンソメスープ レタスサラダ フルーツ	エネルギー 443kcal たんぱく質 13.2g 脂質 14.3g 炭水化物 69.0g カルシウム 145mg 食塩相当量 1.9g	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 たらの揚げ煮 ブロッコリーの辛子和え 漬物	エネルギー 409kcal たんぱく質 20.7g 脂質 6.9g 炭水化物 72.2g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1395kcal たんぱく質 53.2g 脂質 31.7g 炭水化物 236.1g カルシウム 567mg 食塩相当量 6.9g				
2025/2/19 (水)	御飯 みそ汁 冬瓜の煮物 もやしとほうれん草のお浸し たいみそ 牛乳	エネルギー 466kcal たんぱく質 21.2g 脂質 10.9g 炭水化物 75.7g カルシウム 368mg 食塩相当量 2.0g	あなごちらし すまし汁 フレッチサラダ デザートムース	エネルギー 437kcal たんぱく質 15.4g 脂質 8.8g 炭水化物 75.9g カルシウム 106mg 食塩相当量 3.0g	キャラメルケーキ	エネルギー 123kcal たんぱく質 2.4g 脂質 7.0g 炭水化物 12.6g カルシウム 58mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 ひぎの和え物 フルーツ缶	エネルギー 438kcal たんぱく質 19.4g 脂質 5.5g 炭水化物 83.1g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1464kcal たんぱく質 58.4g 脂質 32.2g 炭水化物 247.3g カルシウム 620mg 食塩相当量 7.0g				
2025/2/20 (木)	御飯 みそ汁 五目豆腐揚げの煮物 キャベツのくるみお和え ふりかけ ジョア	エネルギー 430kcal たんぱく質 14.6g 脂質 7.7g 炭水化物 78.4g カルシウム 812mg 食塩相当量 1.8g	チキンカレー ヤクルト マカロニソテー 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 619kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.3g 炭水化物 111.5g カルシウム 214mg 食塩相当量 2.4g	たい焼き	エネルギー 79kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g 炭水化物 17.2g カルシウム 12mg 食塩相当量 0.1g	御飯 けんちん汁 鯖の土佐漬け焼き れんこん炒め 漬物	エネルギー 473kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.7g 炭水化物 71.3g カルシウム 77mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1601kcal たんぱく質 53.5g 脂質 36.2g 炭水化物 278.4g カルシウム 1115mg 食塩相当量 6.6g				
2025/2/21 (金)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 菜の花の和え物 のり佃煮 牛乳	エネルギー 481kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.5g 炭水化物 76.0g カルシウム 601mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 白身魚の煮付け 白菜のレモン醤油和え フルーツ	エネルギー 322kcal たんぱく質 18.0g 脂質 1.1g 炭水化物 62.1g カルシウム 93mg 食塩相当量 2.0g	黒糖饅頭	エネルギー 90kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.1g 炭水化物 20.7g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 鶏肉のピザ焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 煮豆	エネルギー 647kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.0g 炭水化物 88.7g カルシウム 217mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1540kcal たんぱく質 69.4g 脂質 35.7g 炭水化物 247.5g カルシウム 916mg 食塩相当量 7.0g				
2025/2/22 (土)	御飯 みそ汁 かぶのクリーム煮 チンゲン菜サラダ ゆずみそ ジョア	エネルギー 459kcal たんぱく質 15.2g 脂質 11.8g 炭水化物 75.2g カルシウム 410mg 食塩相当量 3.1g	御飯 コンソメスープ 豚肉のデミソースがけ さつま芋入りポテトサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 601kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.1g 炭水化物 85.0g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.2g	甘酒	エネルギー 177kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 40.3g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 ホキのカレー風味ムニエル 海草サラダ 漬物	エネルギー 372kcal たんぱく質 18.0g 脂質 7.0g 炭水化物 62.3g カルシウム 49mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1609kcal たんぱく質 56.9g 脂質 40.3g 炭水化物 262.8g カルシウム 523mg 食塩相当量 7.5g				
2025/2/23 (日)	御飯 みそ汁 だし巻き卵 なす炒め 佃煮 牛乳	エネルギー 552kcal たんぱく質 17.9g 脂質 21.2g 炭水化物 75.6g カルシウム 387mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 ぶりの山椒焼 ごぼうの旨煮 フルーツ	エネルギー 518kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.0g 炭水化物 80.7g カルシウム 72mg 食塩相当量 1.9g	ジュース	エネルギー 87kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.0g 炭水化物 21.0g カルシウム 26mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 肉団子の甘辛煮 ビーフンソテー フルーツ缶	エネルギー 501kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.9g 炭水化物 90.2g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1658kcal たんぱく質 54.2g 脂質 47.1g 炭水化物 267.5g カルシウム 551mg 食塩相当量 6.3g				