

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	
2025/3/3 (月)	御飯 みそ汁 茄子炒め 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 568kcal たんぱく質 18.9g 脂質 21.8g 炭水化物 76.8g カルシウム 354mg 食塩相当量 2.2g	桜ちらし寿司 すまし汁 たけのこの土佐煮 デザートムース	エネルギー 441kcal たんぱく質 17.6g 脂質 5.3g 炭水化物 83.0g カルシウム 98mg 食塩相当量 3.0g	和菓子 (女雛・男雛)	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 みそ汁 赤魚のポン酢焼 きのみぞれ煮 白菜ゆかり和え	エネルギー 388kcal たんぱく質 20.0g 脂質 5.5g 炭水化物 69.3g カルシウム 94mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1609kcal たんぱく質 60.0g 脂質 32.9g 炭水化物 279.2g カルシウム 550mg 食塩相当量 7.6g	
2025/3/4 (火)	御飯 みそ汁 オムレツ 里芋のサラダ のり佃煮 ショア	エネルギー 447kcal たんぱく質 14.4g 脂質 9.8g 炭水化物 77.5g カルシウム 360mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 ほっけの和風おろしソテー キャベツのごま醤油和え フルーツ	エネルギー 417kcal たんぱく質 19.8g 脂質 8.5g 炭水化物 68.7g カルシウム 113mg 食塩相当量 1.9g	バーム クーハン	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 鶏肉の味噌炒め ひぎのナムル 漬物	エネルギー 410kcal たんぱく質 19.0g 脂質 10.1g 炭水化物 65.0g カルシウム 135mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1348kcal たんぱく質 54.5g 脂質 31.0g 炭水化物 222.4g カルシウム 833mg 食塩相当量 6.4g	
2025/3/5 (水)	御飯 みそ汁 ツナと野菜のバター醤油炒め カリフラワーの甘酢和え しそ昆布佃煮 牛乳	エネルギー 488kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.8g 炭水化物 73.5g カルシウム 375mg 食塩相当量 2.0g	御飯 すまし汁 鶏肉のチリソース もやしのサラダ フルーツゼリー	エネルギー 508kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.9g 炭水化物 72.1g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.1g	紅茶ケー キ	エネルギー 65kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 さばの香味揚げ 大根の和え物 煮豆	エネルギー 527kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.3g 炭水化物 77.0g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1588kcal たんぱく質 60.7g 脂質 51.6g 炭水化物 233.8g カルシウム 497mg 食塩相当量 5.8g	
2025/3/6 (木)	御飯 みそ汁 冬瓜のトマト煮 小松菜のわさび和え ふりかけ ショア	エネルギー 397kcal たんぱく質 13.5g 脂質 4.8g 炭水化物 77.1g カルシウム 950mg 食塩相当量 2.8g	ボークハヤシ ヤクルト コーンサラダ フルーツ	エネルギー 652kcal たんぱく質 18.2g 脂質 21.6g 炭水化物 99.5g カルシウム 169mg 食塩相当量 2.2g	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 たらの焼南蛮漬 ひじき煮 漬物	エネルギー 433kcal たんぱく質 20.7g 脂質 6.8g 炭水化物 76.6g カルシウム 91mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1584kcal たんぱく質 54.3g 脂質 33.4g 炭水化物 276.2g カルシウム 1216mg 食塩相当量 8.2g	
2025/3/7 (金)	御飯 みそ汁 玉子とじ アスパラのソテー うめびしお 牛乳	エネルギー 495kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.1g 炭水化物 74.2g カルシウム 362mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 鶏肉のお酢煮 さつま芋サラダ フルーツ	エネルギー 541kcal たんぱく質 19.1g 脂質 8.8g 炭水化物 99.8g カルシウム 86mg 食塩相当量 2.1g	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 とろろ昆布のすまし汁 さわらの粕漬焼き 白菜の中華煮 フルーツ缶	エネルギー 415kcal たんぱく質 20.5g 脂質 9.5g 炭水化物 65.8g カルシウム 90mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 1535kcal たんぱく質 59.6g 脂質 38.6g 炭水化物 248.2g カルシウム 539mg 食塩相当量 6.0g	
2025/3/8 (土)	御飯 みそ汁 にしん梅煮 いんげんの生姜和え 漬物 ショア	エネルギー 374kcal たんぱく質 15.6g 脂質 4.6g 炭水化物 69.3g カルシウム 358mg 食塩相当量 1.9g	おろし肉そば 菜の花の白和え フルーツヨーグルト	エネルギー 489kcal たんぱく質 22.1g 脂質 12.5g 炭水化物 73.9g カルシウム 178mg 食塩相当量 3.4g	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 ほきのオーロラソース つみれの煮物 オクラのおかか和え	エネルギー 499kcal たんぱく質 23.6g 脂質 12.2g 炭水化物 77.1g カルシウム 119mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1428kcal たんぱく質 61.3g 脂質 29.3g 炭水化物 236.8g カルシウム 655mg 食塩相当量 7.9g	
2025/3/9 (日)	食パン コンソメスープ ウィンナーのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ 牛乳	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23.0g 炭水化物 78.0g カルシウム 310mg 食塩相当量 3.3g	御飯 みそ汁 親子煮 切干大根のサラダ フルーツ	エネルギー 504kcal たんぱく質 21.7g 脂質 9.8g 炭水化物 86.6g カルシウム 194mg 食塩相当量 2.3g	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 メルルーサのごまみそ焼 チンゲン菜の辛子和え 漬物	エネルギー 386kcal たんぱく質 20.0g 脂質 5.1g 炭水化物 68.5g カルシウム 159mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1650kcal たんぱく質 66.2g 脂質 38.3g 炭水化物 273.4g カルシウム 666mg 食塩相当量 8.0g	