

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	
2025/3/10 (月)	御飯 みそ汁 スナップエンドウのソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 475kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.7g 炭水化物 72.4g カルシウム 351mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 さばの唐揚げあんかけ キャベツのピーナツ和え フルーツ	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.1g 炭水化物 76.1g カルシウム 68mg 食塩相当量 2.5g	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 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼 れんこんの和え物 しそ昆布佃煮	エネルギー 545kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.9g 炭水化物 77.6g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1683kcal たんぱく質 61.4g 脂質 52.8g 炭水化物 252.8g カルシウム 548mg 食塩相当量 7.3g	
2025/3/11 (火)	御飯 みそ汁 豚肉のしぐれ煮 カリフラワーのサラダ うめびしお ショア	エネルギー 454kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.0g 炭水化物 79.4g カルシウム 786mg 食塩相当量 2.1g	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 マカロニサラダ フルーツ	エネルギー 585kcal たんぱく質 20.3g 脂質 22.8g 炭水化物 79.1g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.1g	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 たらの和風マリネ レタスのかにかまサラダ フルーツ缶	エネルギー 458kcal たんぱく質 19.7g 脂質 10.3g 炭水化物 76.1g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1608kcal たんぱく質 58.8g 脂質 44.7g 炭水化物 254.5g カルシウム 918mg 食塩相当量 6.4g	
2025/3/12 (水)	御飯 みそ汁 厚焼き玉子 いんげんのお浸し のり佃煮 牛乳	エネルギー 475kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.6g 炭水化物 71.9g カルシウム 397mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 あじのきのこソース 春雨の酢の物 ムース(ピーチ)	エネルギー 489kcal たんぱく質 22.8g 脂質 10.0g 炭水化物 80.3g カルシウム 133mg 食塩相当量 2.5g	ドーム ケーキ (カス タード)	エネルギー 116kcal たんぱく質 2.3g 脂質 4.2g 炭水化物 17.4g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 豚肉のオレンジ炒め キャロットサラダ 漬物	エネルギー 505kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.8g 炭水化物 71.1g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 1585kcal たんぱく質 62.1g 脂質 46.6g 炭水化物 240.7g カルシウム 600mg 食塩相当量 6.4g	
2025/3/13 (木)	御飯 みそ汁 肉団子スープ煮 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ ショア	エネルギー 420kcal たんぱく質 18.0g 脂質 6.3g 炭水化物 76.0g カルシウム 372mg 食塩相当量 2.3g	カレーライス ヤクルト アスパラのソテー 福神漬・らっきょう漬 フルーツポンチ	エネルギー 640kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.9g 炭水化物 105.4g カルシウム 225mg 食塩相当量 2.8g	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 すまし汁 ぶりの照焼 もやしのナムル 煮豆	エネルギー 503kcal たんぱく質 23.3g 脂質 16.0g 炭水化物 73.9g カルシウム 84mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1642kcal たんぱく質 60.0g 脂質 40.7g 炭水化物 272.5g カルシウム 693mg 食塩相当量 7.1g	
2025/3/14 (金)	御飯 みそ汁 シーフードたまご巻 フレンチサラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 495kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.0g 炭水化物 78.3g カルシウム 393mg 食塩相当量 1.9g	チャンポン麺 わかめサラダ フルーツ	エネルギー 371kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.6g 炭水化物 58.3g カルシウム 89mg 食塩相当量 4.0g	酒饅頭	エネルギー 76kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 17.2g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 中華スープ メンチカツ かぶのくず煮 フルーツ缶	エネルギー 513kcal たんぱく質 13.8g 脂質 12.0g 炭水化物 91.2g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1455kcal たんぱく質 49.2g 脂質 35.8g 炭水化物 245.0g カルシウム 557mg 食塩相当量 8.5g	
2025/3/15 (土)	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 小松菜の磯和え あみえび佃煮 ショア	エネルギー 395kcal たんぱく質 16.0g 脂質 3.9g 炭水化物 77.4g カルシウム 877mg 食塩相当量 1.7g	御飯 みそ汁 えびつみれの甘酢煮 里芋ごまよごし 杏仁フルーツ	エネルギー 511kcal たんぱく質 16.0g 脂質 7.9g 炭水化物 96.6g カルシウム 182mg 食塩相当量 2.5g	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 コンソメスープ 赤魚のピカタ なすの生姜和え 白菜の浅漬け	エネルギー 459kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.3g 炭水化物 66.6g カルシウム 80mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1452kcal たんぱく質 52.7g 脂質 26.1g 炭水化物 261.6g カルシウム 1165mg 食塩相当量 5.7g	
2025/3/16 (日)	ほたて風味粥 みそ汁 野菜炒め オクラのポン酢和え きざみ椎茸 牛乳	エネルギー 494kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.8g 炭水化物 68.5g カルシウム 357mg 食塩相当量 3.2g	御飯 コンソメスープ ほきのクリームソース 切昆布の煮物 フルーツ	エネルギー 413kcal たんぱく質 20.1g 脂質 6.3g 炭水化物 72.7g カルシウム 136mg 食塩相当量 2.8g	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 みそ汁 鶏肉のみそチーズ焼 ほうれん草の白和え 漬物	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.3g 炭水化物 67.8g カルシウム 228mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1526kcal たんぱく質 67.7g 脂質 47.5g 炭水化物 220.4g カルシウム 721mg 食塩相当量 9.1g	