

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	
2025/3/17 (月)	御飯 みそ汁 ベーコンのソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.1g 炭水化物 72.5g カルシウム 367mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 白身魚のたらこマヨ焼き かぶと小えびの炒め煮 フルーツヨーグルト	エネルギー 499kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.2g 炭水化物 65.1g カルシウム 157mg 食塩相当量 1.9g	ぼたもち	エネルギー 92kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.4g 炭水化物 20.2g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.0g	御飯 中華スープ 八宝菜 チンゲン菜のくるみ和え フルーツ缶	エネルギー 455kcal たんぱく質 18.3g 脂質 12.5g 炭水化物 73.7g カルシウム 164mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1583kcal たんぱく質 64.2g 脂質 50.2g 炭水化物 231.5g カルシウム 693mg 食塩相当量 7.0g		
2025/3/18 (火)	御飯 味噌汁 なす炒め ブロッコリーの和え物 ゆずみそ ショア	エネルギー 495kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.3g 炭水化物 76.9g カルシウム 275mg 食塩相当量 2.1g	御飯 コンソメスープ チーズ豆腐野菜ハンバーグ ひじきサラダ フルーツ	エネルギー 532kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.4g 炭水化物 86.1g カルシウム 195mg 食塩相当量 3.8g	どら焼き	エネルギー 99kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.2g 炭水化物 20.0g カルシウム 8mg 食塩相当量 0.1g	御飯 味噌汁 さわらの梅しそ焼 いんげんとコーンのソテー 漬物	エネルギー 443kcal たんぱく質 22.2g 脂質 11.1g 炭水化物 68.3g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1569kcal たんぱく質 57.0g 脂質 41.0g 炭水化物 251.3g カルシウム 552mg 食塩相当量 8.7g		
2025/3/19 (水)	御飯 みそ汁 かにかまの玉子とし スパゲティサラダ のり佃煮 牛乳	エネルギー 702kcal たんぱく質 23.3g 脂質 29.8g 炭水化物 87.8g カルシウム 404mg 食塩相当量 2.9g	ソースカツ丼 みそ汁 ふきの煮物 フルーツ	エネルギー 486kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 79.4g カルシウム 101mg 食塩相当量 2.3g	ケーキ& コーヒー	エネルギー 110kcal たんぱく質 2.7g 脂質 5.2g 炭水化物 13.5g カルシウム 46mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 ほきの甘酢あんかけ 里芋の煮物 オクラの生姜和え	エネルギー 454kcal たんぱく質 20.2g 脂質 3.6g 炭水化物 90.0g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1752kcal たんぱく質 60.5g 脂質 51.7g 炭水化物 270.7g カルシウム 646mg 食塩相当量 7.8g		
2025/3/20 (木)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ ショア	エネルギー 424kcal たんぱく質 16.1g 脂質 5.9g 炭水化物 78.3g カルシウム 873mg 食塩相当量 2.0g	五目ちらし寿司 すまし汁 大根の味噌田楽 フルーツゼリー	エネルギー 425kcal たんぱく質 12.6g 脂質 2.5g 炭水化物 88.7g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.8g	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 鶏肉の照りマヨ焼き ぜんまいの煮物 フルーツ缶	エネルギー 557kcal たんぱく質 21.2g 脂質 22.2g 炭水化物 73.6g カルシウム 78mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1496kcal たんぱく質 51.3g 脂質 30.7g 炭水化物 261.3g カルシウム 1011mg 食塩相当量 6.6g		
2025/3/21 (金)	御飯 みそ汁 かぶのソテー キャベツのごま和え あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 532kcal たんぱく質 18.1g 脂質 22.2g 炭水化物 71.1g カルシウム 420mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 たらのチーズ焼 ピーマンソテー フルーツ	エネルギー 451kcal たんぱく質 22.6g 脂質 8.1g 炭水化物 74.6g カルシウム 109mg 食塩相当量 2.5g	ワッフル	エネルギー 76kcal たんぱく質 1.3g 脂質 3.1g 炭水化物 10.4g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 擬製豆腐あんかけ さつま芋の甘煮 胡瓜のしその実和え	エネルギー 590kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.2g 炭水化物 98.8g カルシウム 180mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1649kcal たんぱく質 65.5g 脂質 47.6g 炭水化物 254.9g カルシウム 720mg 食塩相当量 6.9g		
2025/3/22 (土)	御飯 みそ汁 チキンボールの煮物 大根サラダ たいみそ ショア	エネルギー 461kcal たんぱく質 16.1g 脂質 7.1g 炭水化物 85.7g カルシウム 340mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 クリームコロッケ&ホタテ風味フライ ツナと冬瓜の煮物 フルーツ	エネルギー 566kcal たんぱく質 13.5g 脂質 19.2g 炭水化物 86.8g カルシウム 100mg 食塩相当量 2.9g	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 ぶりのさっぱり蒸し ごぼうサラダ 煮豆	エネルギー 571kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.1g 炭水化物 85.2g カルシウム 100mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1664kcal たんぱく質 53.1g 脂質 45.4g 炭水化物 274.2g カルシウム 540mg 食塩相当量 7.4g		
2025/3/23 (日)	御飯 みそ汁 オムレツ ほうれん草のドレッシング和え しそ昆布佃煮 牛乳	エネルギー 468kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.8g 炭水化物 73.4g カルシウム 395mg 食塩相当量 2.7g	豚汁うどん もやしのおかか和え フルーツ	エネルギー 374kcal たんぱく質 13.9g 脂質 6.9g 炭水化物 66.4g カルシウム 68mg 食塩相当量 2.6g	明け団子	エネルギー 105kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g 炭水化物 25.8g カルシウム 2mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 さばの味噌煮 切干大根のサラダ 漬物	エネルギー 455kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.2g 炭水化物 67.6g カルシウム 103mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1402kcal たんぱく質 53.3g 脂質 35.1g 炭水化物 233.2g カルシウム 568mg 食塩相当量 8.0g		