

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
2025/5/26 (月)	御飯 みそ汁 白菜のソテー 納豆 漬物 牛乳 エネルギー 456kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.8g 炭水化物 70.1g カルシウム 369mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 メルルーサの油淋ソース かぶのおかか和え フルーツ エネルギー 388kcal たんぱく質 18.9g 脂質 4.2g 炭水化物 70.1g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.2g	焼ドーナツ (豆乳味) エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.3g 炭水化物 9.7g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 鶏肉の照りマヨ焼き チンゲン菜の和え物 やわらかわかめ煮 エネルギー 515kcal たんぱく質 18.2g 脂質 21.8g 炭水化物 66.2g カルシウム 122mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1432kcal たんぱく質 57.6g 脂質 42.1g 炭水化物 216.1g カルシウム 597mg 食塩相当量 8.3g
2025/5/27 (火)	御飯 みそ汁 シーフードたまご巻 大根のナムル のり佃煮 ショア エネルギー 418kcal たんぱく質 15.8g 脂質 5.5g 炭水化物 77.6g カルシウム 371mg 食塩相当量 2.8g	御飯 みそ汁 肉豆腐 金平ごぼう フルーツゼリー エネルギー 561kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.3g 炭水化物 87.9g カルシウム 158mg 食塩相当量 2.2g	じゃがいも 焼き (ずんだ) エネルギー 102kcal たんぱく質 2.2g 脂質 1.5g 炭水化物 20.0g カルシウム 10mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 あじの梅煮 ビーフンソテー 漬物 エネルギー 455kcal たんぱく質 21.6g 脂質 6.6g 炭水化物 82.4g カルシウム 86mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1536kcal たんぱく質 61.0g 脂質 28.9g 炭水化物 267.9g カルシウム 625mg 食塩相当量 8.3g
2025/5/28 (水)	御飯 みそ汁 ウインナーのトマト煮 カリフラワーのマリネ きょうらぶき 牛乳 エネルギー 504kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.2g 炭水化物 79.8g カルシウム 364mg 食塩相当量 2.3g	三色丼 みそ汁 小松菜の塩炒め ブルーチェ エネルギー 546kcal たんぱく質 27.4g 脂質 16.3g 炭水化物 75.2g カルシウム 179mg 食塩相当量 2.8g	せんべい エネルギー 94kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.3g 炭水化物 22.0g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め がんもの含煮 きゅうりの塩昆布和え エネルギー 521kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.8g 炭水化物 74.5g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1665kcal たんぱく質 68.5g 脂質 48.6g 炭水化物 251.5g カルシウム 639mg 食塩相当量 8.0g
2025/5/29 (木)	御飯 みそ汁 ツナのバター醤油炒め 春菊のわさび和え ふりかけ ショア エネルギー 461kcal たんぱく質 17.7g 脂質 11.4g 炭水化物 73.5g カルシウム 852mg 食塩相当量 2.0g	キーマカレー ヤクルト 中華和え 福神漬・らっきょう フルーツ エネルギー 632kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.2g 炭水化物 105.7g カルシウム 255mg 食塩相当量 2.6g	カステラ エネルギー 108kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.2g 炭水化物 22.4g カルシウム 8mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 たらと野菜の蒸し焼 さつまいものみぞれ和え フルーツ缶 エネルギー 459kcal たんぱく質 18.4g 脂質 6.8g 炭水化物 84.2g カルシウム 56mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1660kcal たんぱく質 57.2g 脂質 35.6g 炭水化物 285.8g カルシウム 1171mg 食塩相当量 7.1g
2025/5/30 (金)	御飯 みそ汁 にしん甘露煮 ブロッコリーのサラダ 漬物 牛乳 エネルギー 518kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.0g 炭水化物 71.4g カルシウム 391mg 食塩相当量 2.7g	御飯 みそ汁 ほきのソテー かぼちゃの含め煮 杏仁フルーツ エネルギー 454kcal たんぱく質 19.9g 脂質 4.4g 炭水化物 87.2g カルシウム 150mg 食塩相当量 1.9g	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 みそ汁 チキンボールの甘酢あんかけ キャベツのゴマ和え 煮豆 エネルギー 527kcal たんぱく質 17.0g 脂質 10.5g 炭水化物 95.9g カルシウム 141mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1583kcal たんぱく質 62.1g 脂質 37.1g 炭水化物 262.9g カルシウム 683mg 食塩相当量 6.5g
2025/5/31 (土)	御飯 みそ汁 和風スクランブルエッグ ほうれん草の煮浸し 昆布佃煮 ショア エネルギー 441kcal たんぱく質 14.5g 脂質 7.7g 炭水化物 79.3g カルシウム 381mg 食塩相当量 2.7g	御飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ もやしの和え物 フルーツ エネルギー 440kcal たんぱく質 14.6g 脂質 7.9g 炭水化物 79.6g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.8g	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 ぶりの磯辺揚げ 大根のおでん風煮 フルーツ缶 エネルギー 540kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.0g 炭水化物 74.9g カルシウム 77mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1481kcal たんぱく質 54.5g 脂質 35.7g 炭水化物 245.2g カルシウム 526mg 食塩相当量 7.5g
2025/6/1 (日)	御飯 みそ汁 じゃが芋のコンソメ煮 切干大根のサラダ たいみそ 牛乳 エネルギー 501kcal たんぱく質 16.6g 脂質 11.8g 炭水化物 87.2g カルシウム 413mg 食塩相当量 2.1g	塩ラーメン 焼売 フルーツ エネルギー 324kcal たんぱく質 12.6g 脂質 6.5g 炭水化物 55.7g カルシウム 59mg 食塩相当量 4.4g	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 鶏肉のピザ風 ぶきの土佐煮 浅漬 エネルギー 544kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.0g 炭水化物 65.8g カルシウム 200mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1435kcal たんぱく質 54.1g 脂質 40.3g 炭水化物 225.2g カルシウム 672mg 食塩相当量 9.2g