

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	
2025/5/12 (月)	御飯 みそ汁 はんぺんの煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 466kcal たんぱく質 18.3g 脂質 11.4g 炭水化物 75.9g カルシウム 362mg 食塩相当量 2.2g	菜めし御飯 みそ汁 さばの塩焼 大学芋 フルーツポンチ	エネルギー 592kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.9g 炭水化物 96.3g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.7g	たまご ボーロ	エネルギー 105kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 25.7g カルシウム 41mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 豚肉のはちみつ醤油炒め キャベツのおかか和え 煮豆	エネルギー 541kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.7g 炭水化物 87.6g カルシウム 109mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1704kcal たんぱく質 60.4g 脂質 42.1g 炭水化物 285.5g カルシウム 586mg 食塩相当量 5.7g					
2025/5/13 (火)	御飯 みそ汁 だし巻卵 青梗菜のくるみ和え 梅びしお ジョア	エネルギー 399kcal たんぱく質 14.5g 脂質 6.8g 炭水化物 70.9g カルシウム 395mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 鶏肉のソテー レモンソース 切昆布の煮物 フルーツ	エネルギー 513kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.1g 炭水化物 75.0g カルシウム 103mg 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 すまし汁 赤魚の南部焼 なすのおろし煮 フルーツ缶	エネルギー 444kcal たんぱく質 19.2g 脂質 11.8g 炭水化物 68.6g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1435kcal たんぱく質 55.2g 脂質 35.2g 炭水化物 231.7g カルシウム 592mg 食塩相当量 7.0g					
2025/5/14 (水)	御飯 みそ汁 ツナと野菜のソテー ごぼうサラダ 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 518kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.6g 炭水化物 75.4g カルシウム 381mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 白身魚のから揚げ ひじきの煮物 フルーツヨーグルトムース	エネルギー 546kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.9g 炭水化物 85.7g カルシウム 177mg 食塩相当量 2.9g	もみじま んじゅう	エネルギー 107kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.1g 炭水化物 19.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ 漬物	エネルギー 453kcal たんぱく質 18.7g 脂質 10.0g 炭水化物 75.5g カルシウム 71mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1624kcal たんぱく質 60.4g 脂質 46.6g 炭水化物 256.5g カルシウム 629mg 食塩相当量 8.6g					
2025/5/15 (木)	御飯 みそ汁 つみれの中華煮 ほうれん草のごま和え ふりかけ ジョア	エネルギー 431kcal たんぱく質 16.9g 脂質 6.4g 炭水化物 79.1g カルシウム 858mg 食塩相当量 2.2g	チキンカレー ヤクルト チーズサラダ 福神漬・らっきょ いちごムース	エネルギー 609kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.0g 炭水化物 104.3g カルシウム 323mg 食塩相当量 2.8g	黒糖ケー キ	エネルギー 66kcal たんぱく質 1.6g 脂質 2.0g 炭水化物 10.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 ほっけの照焼 大根のとろろ昆布和え きやらぶき	エネルギー 343kcal たんぱく質 18.4g 脂質 3.9g 炭水化物 62.7g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 1449kcal たんぱく質 55.4g 脂質 27.3g 炭水化物 256.6g カルシウム 1249mg 食塩相当量 6.7g					
2025/5/16 (金)	野菜粥 みそ汁 肉団子のスープ煮 もやしのナムル 漬物 牛乳	エネルギー 467kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.0g 炭水化物 69.8g カルシウム 310mg 食塩相当量 3.4g	御飯 すまし汁 油淋鶏 小松菜とハムのサラダ 杏仁フルーツ	エネルギー 448kcal たんぱく質 20.0g 脂質 10.2g 炭水化物 72.4g カルシウム 202mg 食塩相当量 1.9g	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 みそ汁 たらの土佐漬け焼き ビーフンソテー 漬物	エネルギー 367kcal たんぱく質 18.3g 脂質 4.1g 炭水化物 67.8g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1381kcal たんぱく質 60.9g 脂質 29.5g 炭水化物 230.0g カルシウム 582mg 食塩相当量 8.0g					
2025/5/17 (土)	御飯 みそ汁 車麩の玉子とじ オクラの磯辺和え のり佃煮 ジョア	エネルギー 425kcal たんぱく質 16.7g 脂質 5.2g 炭水化物 79.8g カルシウム 387mg 食塩相当量 2.4g	きつねそば 水餃子 フルーツ	エネルギー 401kcal たんぱく質 15.0g 脂質 5.6g 炭水化物 73.0g カルシウム 68mg 食塩相当量 4.1g	コーヒー 牛乳	エネルギー 63kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.8g 炭水化物 12.9g カルシウム 47mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮 れんこんの煮物 浅漬	エネルギー 433kcal たんぱく質 20.2g 脂質 5.5g 炭水化物 78.5g カルシウム 68mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1322kcal たんぱく質 53.3g 脂質 17.1g 炭水化物 244.2g カルシウム 570mg 食塩相当量 9.9g					
2025/5/18 (日)	御飯 みそ汁 信田巻き 里芋サラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 548kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.7g 炭水化物 84.5g カルシウム 367mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 タンドリーチキン 切干大根の煮物 フルーツ	エネルギー 525kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.0g 炭水化物 71.5g カルシウム 173mg 食塩相当量 1.4g	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 ぶりの蒸し焼き 葱だれ 白菜の柚香和え フルーツ缶	エネルギー 488kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.8g 炭水化物 73.6g カルシウム 109mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1627kcal たんぱく質 65.2g 脂質 48.5g 炭水化物 246.1g カルシウム 649mg 食塩相当量 6.0g					