

# 予定献立表

| 項目 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g          | 炭水化物<br>g      | 塩分<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | V.A<br>μgRE | V.B1<br>mg | V.B2<br>mg | V.C<br>mg |
|----|---------------|------------|------------------|----------------|---------|-------------|---------|-------------|------------|------------|-----------|
| 数値 | 1600          | 60         | 35.5以上<br>53.3未満 | 200以上<br>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                                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025/5/19<br>(月) | 御飯<br>みそ汁<br>ウィンナーとピーマンのソテー<br>納豆<br>漬物<br>牛乳      | サンドイッチ・クリームパン<br>パンプキンスープ<br>かぶのコンソメ煮<br>フルーツヨーグルト        | 和のパン<br>ケーキ           | 御飯<br>中華スープ<br>豚肉ときくらげの卵炒め<br>かに入りシューマイ<br>昆布佃煮   | エネルギー 551kcal<br>たんぱく質 20.7g<br>脂質 22.5g<br>炭水化物 70.1g<br>カルシウム 64mg<br>食塩相当量 2.8g  |
| 2025/5/20<br>(火) | 御飯<br>みそ汁<br>高野豆腐の含め煮<br>モロヘイヤの胡麻和え<br>ゆずみそ<br>ジョア | 御飯<br>すまし汁<br>鶏肉のはちみつ焼<br>ひじきの煮物<br>フルーツ                  | 水ようかん                 | 御飯<br>みそ汁<br>さばの博多焼<br>ポテトサラダ<br>浅漬け              | エネルギー 527kcal<br>たんぱく質 22.4g<br>脂質 19.0g<br>炭水化物 73.6g<br>カルシウム 58mg<br>食塩相当量 3.0g  |
| 2025/5/21<br>(水) | 御飯<br>みそ汁<br>がんもの煮物<br>いんげんのお浸し<br>漬物<br>牛乳        | 豆ごはん(グリッピーズ)<br>ヤクルト<br>天ぷら盛合わせ<br>天つゆ<br>菜の花の和え物<br>フルーツ | ケーキ                   | 御飯<br>味噌汁<br>鶏肉の唐揚げあんかけ<br>キャベツの生姜醤油和え<br>煮豆      | エネルギー 499kcal<br>たんぱく質 20.0g<br>脂質 10.2g<br>炭水化物 86.5g<br>カルシウム 66mg<br>食塩相当量 1.9g  |
| 2025/5/22<br>(木) | 御飯<br>みそ汁<br>いわし蒲焼缶<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>ふりかけ<br>ジョア | カレーライス<br>野菜ジュース<br>ブロッコリーのサラダ<br>福神漬・らっきょう<br>フルーツ       | ドーム<br>ケーキ<br>(カスタード) | 御飯<br>みそ汁<br>メルルーサのピカタ<br>茄子とピーマンの和え物<br>きゅうり漬    | エネルギー 445kcal<br>たんぱく質 20.9g<br>脂質 12.2g<br>炭水化物 66.1g<br>カルシウム 88mg<br>食塩相当量 2.3g  |
| 2025/5/23<br>(金) | 御飯<br>みそ汁<br>クリーム煮込み<br>大根の和え物<br>たいみそ<br>牛乳       | たぬきうどん<br>ミートボール<br>フルーツポンチ                               | バーム<br>クーヘン           | 御飯<br>中華スープ<br>豚肉と野菜のマスタード醤油炒め<br>酢蓮<br>刻みしいたけ佃煮  | エネルギー 532kcal<br>たんぱく質 21.0g<br>脂質 16.2g<br>炭水化物 80.3g<br>カルシウム 68mg<br>食塩相当量 2.0g  |
| 2025/5/24<br>(土) | 御飯<br>みそ汁<br>麩の卵とし<br>小松菜のかつお和え<br>漬物<br>ジョア       | 御飯<br>すまし汁<br>甘辛照焼きチキン<br>冬瓜のくすあんかけ<br>ムース(杏仁豆腐風)         | 甘酒                    | 御飯<br>みそ汁<br>ほきのマリネ<br>いんげんのサラダ<br>フルーツ缶          | エネルギー 444kcal<br>たんぱく質 20.6g<br>脂質 8.4g<br>炭水化物 75.2g<br>カルシウム 112mg<br>食塩相当量 2.4g  |
| 2025/5/25<br>(日) | 御飯<br>みそ汁<br>野菜炒め<br>オクラのゆかり和え<br>あみえび佃煮<br>牛乳     | 御飯<br>すまし汁<br>さわらの柚子風味焼き<br>ナムル<br>フルーツ                   | ジュース                  | 御飯<br>みそ汁<br>コロッケ・ホタテ風味フライ<br>菜の花とたけのこの辛子和え<br>漬物 | エネルギー 461kcal<br>たんぱく質 13.7g<br>脂質 10.1g<br>炭水化物 83.6g<br>カルシウム 128mg<br>食塩相当量 2.6g |