

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
2025/6/2 (月)	御飯 みそ汁 ベーコンと野菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 533kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.1g 炭水化物 70.0g カルシウム 371mg 食塩相当量 2.8g	御飯 すまし汁 八宝菜 冬瓜の中華煮 フルーツ	エネルギー 430kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.2g 炭水化物 74.2g カルシウム 91mg 食塩相当量 2.6g	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 赤魚の照焼 春菊としめじのポン酢和え きゅうらびき	エネルギー 363kcal たんぱく質 20.9g 脂質 3.7g 炭水化物 67.1g カルシウム 112mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1437kcal たんぱく質 58.9g 脂質 36.6g 炭水化物 231.2g カルシウム 574mg 食塩相当量 7.6g
2025/6/3 (火)	御飯 みそ汁 つみれの煮物 もやしのお浸し のり佃煮 ジョア	エネルギー 393kcal たんぱく質 14.3g 脂質 2.7g 炭水化物 78.9g カルシウム 768mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 メルルーサのマヨネーズ焼 ブロッコリーの昆布和え デザートムース	エネルギー 472kcal たんぱく質 22.3g 脂質 10.8g 炭水化物 75.0g カルシウム 117mg 食塩相当量 1.8g	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 みそ汁 鶏肉の治部煮 フレンチサラダ フルーツ缶	エネルギー 460kcal たんぱく質 20.9g 脂質 6.3g 炭水化物 86.7g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1434kcal たんぱく質 57.7g 脂質 19.9g 炭水化物 267.3g カルシウム 990mg 食塩相当量 6.2g
2025/6/4 (水)	御飯 みそ汁 厚焼き玉子 なめたけ和え 漬物 牛乳	エネルギー 454kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.5g 炭水化物 71.4g カルシウム 427mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 チンゲン菜のわさび和え フルーツ	エネルギー 439kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.2g 炭水化物 61.0g カルシウム 133mg 食塩相当量 2.0g	練り切り (水紋)	エネルギー 135kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.1g 炭水化物 31.3g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 さわらのバター醤油焼き ひじき煮 煮豆	エネルギー 538kcal たんぱく質 25.4g 脂質 16.3g 炭水化物 79.1g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1566kcal たんぱく質 65.7g 脂質 43.1g 炭水化物 242.8g カルシウム 678mg 食塩相当量 6.8g
2025/6/5 (木)	御飯 みそ汁 チキンボールのクリーム煮 かぶの和え物 ふりかけ ジョア	エネルギー 499kcal たんぱく質 17.8g 脂質 9.7g 炭水化物 86.8g カルシウム 436mg 食塩相当量 4.0g	チキンカレー ヤクルト なすの味噌和え 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 678kcal たんぱく質 16.2g 脂質 19.3g 炭水化物 111.9g カルシウム 240mg 食塩相当量 2.5g	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	ゆかり御飯 みそ汁 ほっけの塩焼 高野豆腐の煮物 フルーツ缶	エネルギー 471kcal たんぱく質 25.6g 脂質 9.0g 炭水化物 76.1g カルシウム 102mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1724kcal たんぱく質 60.9g 脂質 38.2g 炭水化物 292.0g カルシウム 782mg 食塩相当量 9.4g
2025/6/6 (金)	御飯 みそ汁 野菜炒め いんげんのフレンチ和え たいみそ 牛乳	エネルギー 509kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.1g 炭水化物 77.3g カルシウム 385mg 食塩相当量 2.0g	けんちんうどん マセドアンサラダ フルーツポンチ	エネルギー 494kcal たんぱく質 14.9g 脂質 7.9g 炭水化物 93.5g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.6g	ドーム ケーキ (チョコ)	エネルギー 104kcal たんぱく質 2.2g 脂質 3.5g 炭水化物 15.9g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 あじのトマトソース焼き きのこのバターソテー 漬物	エネルギー 387kcal たんぱく質 21.4g 脂質 6.6g 炭水化物 67.4g カルシウム 111mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1494kcal たんぱく質 56.9g 脂質 34.1g 炭水化物 254.1g カルシウム 588mg 食塩相当量 6.8g
2025/6/7 (土)	御飯 みそ汁 ほうれん草の玉子とし キャベツのナムル あみえび佃煮 ジョア	エネルギー 427kcal たんぱく質 17.4g 脂質 6.5g 炭水化物 76.2g カルシウム 804mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 ほきのオイスターソース焼 かぶのくず煮 フルーツ	エネルギー 380kcal たんぱく質 18.8g 脂質 3.0g 炭水化物 70.9g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.4g	ジュース	エネルギー 71kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 炭水化物 16.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 肉じゃが カリフラワーサラダ 浅漬	エネルギー 604kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23.0g 炭水化物 82.7g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1482kcal たんぱく質 58.8g 脂質 32.5g 炭水化物 246.3g カルシウム 928mg 食塩相当量 7.3g
2025/6/8 (日)	食パン ポタージュスープ もやしと3色ピーマンの炒め物 大根の中華和え 牛乳	エネルギー 577kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.9g 炭水化物 87.8g カルシウム 311mg 食塩相当量 3.7g	御飯 すまし汁 ポークチャップ 金平ごぼう フルーツヨーグルト	エネルギー 615kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.5g 炭水化物 88.0g カルシウム 150mg 食塩相当量 2.7g	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 白身魚のたらこマヨ焼き れんこんの含め煮 しそ昆布佃煮	エネルギー 505kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.0g 炭水化物 78.1g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1760kcal たんぱく質 69.7g 脂質 52.2g 炭水化物 266.8g カルシウム 574mg 食塩相当量 9.0g