

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
2025/6/9 (月)	御飯 みそ汁 つみれ含め煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 487kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.3g 炭水化物 74.4g カルシウム 359mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのタルタルサラダ フルーツ	エネルギー 561kcal たんぱく質 16.7g 脂質 15.9g 炭水化物 91.4g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.1g	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 ハンバーグのトマト煮 白菜の甘酢和え フルーツ缶	エネルギー 490kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.6g 炭水化物 87.3g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 53.9g 脂質 41.8g 炭水化物 263.6g カルシウム 519mg 食塩相当量 6.3g				
2025/6/10 (火)	御飯 みそ汁 オムレツ 茄子の生姜醤油和え 梅びしお ショア	エネルギー 458kcal たんぱく質 13.2g 脂質 12.8g 炭水化物 73.7g カルシウム 338mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 豚肉とキャベツの中華炒め ほうれん草のおかか和え フルーツゼリー	エネルギー 533kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.9g 炭水化物 72.5g カルシウム 146mg 食塩相当量 2.2g	吹雪饅頭	エネルギー 102kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.2g 炭水化物 23.0g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 しいらのカレー風味ムニエル ツナとかぶの煮物 漬物	エネルギー 440kcal たんぱく質 22.9g 脂質 8.6g 炭水化物 71.3g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1533kcal たんぱく質 62.2g 脂質 39.5g 炭水化物 240.5g カルシウム 557mg 食塩相当量 7.0g				
2025/6/11 (水)	御飯 みそ汁 チキンボールと野菜のソテー ブロッコリーのサラダ あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 532kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.9g 炭水化物 76.9g カルシウム 395mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 たらこの焼びたし 金平ごぼう フルーツ	エネルギー 383kcal たんぱく質 18.8g 脂質 3.6g 炭水化物 70.9g カルシウム 56mg 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 みそ汁 鶏肉の粒マスタードソース 菜の花のお浸し 浅漬	エネルギー 463kcal たんぱく質 22.5g 脂質 13.7g 炭水化物 67.8g カルシウム 150mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1457kcal たんぱく質 64.3g 脂質 35.7g 炭水化物 232.8g カルシウム 613mg 食塩相当量 6.4g				
2025/6/12 (木)	御飯 みそ汁 車麩の玉子とじ キャベツの和え物 ふりかけ ショア	エネルギー 454kcal たんぱく質 18.3g 脂質 8.0g 炭水化物 78.9g カルシウム 794mg 食塩相当量 2.1g	カレーライス ヤクルト シーザーサラダ 福神漬・らっきょう漬 いちごムース	エネルギー 616kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.8g 炭水化物 105.6g カルシウム 229mg 食塩相当量 2.5g	せんべい	エネルギー 117kcal たんぱく質 0.6g 脂質 2.6g 炭水化物 23.0g カルシウム 10mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 さばの煮付け山椒風味 スナップエンドウのゆず醤油和え 漬物	エネルギー 445kcal たんぱく質 21.7g 脂質 12.6g 炭水化物 68.7g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1632kcal たんぱく質 55.0g 脂質 40.0g 炭水化物 276.2g カルシウム 1095mg 食塩相当量 7.4g				
2025/6/13 (金)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのマリネ 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 472kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.5g 炭水化物 78.5g カルシウム 511mg 食塩相当量 2.0g	なめこおろしそば 里芋の煮物 フルーツ	エネルギー 382kcal たんぱく質 13.6g 脂質 3.6g 炭水化物 75.8g カルシウム 78mg 食塩相当量 3.1g	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 すまし汁 豚肉の梅味噌炒め もやしのソテー しその実和え	エネルギー 458kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.9g 炭水化物 64.9g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1385kcal たんぱく質 52.1g 脂質 34.3g 炭水化物 228.9g カルシウム 650mg 食塩相当量 7.5g				
2025/6/14 (土)	野菜粥 みそ汁 じゃが芋のベーコン煮 チンゲン菜のナムル たいみそ ショア	エネルギー 431kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.0g 炭水化物 74.0g カルシウム 330mg 食塩相当量 3.1g	御飯 すまし汁 家常豆腐 えび焼売 フルーツポンチ	エネルギー 527kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.7g 炭水化物 81.6g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.6g	冷やし甘 酒	エネルギー 138kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 30.4g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 メルルーサの塩だれ焼き 白菜のソテー 煮豆	エネルギー 422kcal たんぱく質 20.8g 脂質 4.8g 炭水化物 78.3g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1518kcal たんぱく質 56.9g 脂質 28.9g 炭水化物 264.3g カルシウム 461mg 食塩相当量 7.2g				
2025/6/15 (日)	御飯 みそ汁 なすとピーマンの味噌バター炒め いんげんのくるみ和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 513kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.1g 炭水化物 74.9g カルシウム 366mg 食塩相当量 2.0g	鶏丼 みそ汁 胡瓜ともやしの生姜和え フルーツ	エネルギー 416kcal たんぱく質 23.6g 脂質 7.2g 炭水化物 67.1g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.3g	ジュース	エネルギー 54kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 13.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 シルバーのねぎマヨポン酢ソース たけのこのぬた フルーツ缶	エネルギー 485kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.8g 炭水化物 70.3g カルシウム 64mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1468kcal たんぱく質 62.3g 脂質 40.1g 炭水化物 225.7g カルシウム 525mg 食塩相当量 6.7g				