

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			
2025/6/16 (月)	御飯 みそ汁 小松菜ソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 498kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.9g 炭水化物 68.7g カルシウム 455mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 赤魚のおろし煮 白菜のソテー フルーツヨーグルト	エネルギー 432kcal たんぱく質 21.7g 脂質 5.5g 炭水化物 76.4g カルシウム 148mg 食塩相当量 1.9g	蒸しパン (いちご)	エネルギー 125kcal たんぱく質 1.5g 脂質 7.2g 炭水化物 13.7g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.2g	御飯 すまし汁 チキンボールのコンソメ煮 スナップエンドウの和え物 浅漬	エネルギー 428kcal たんぱく質 14.9g 脂質 6.0g 炭水化物 83.7g カルシウム 86mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1483kcal たんぱく質 58.7g 脂質 36.6g 炭水化物 242.5g カルシウム 696mg 食塩相当量 7.6g				
2025/6/17 (火)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ モロヘイヤの和え物 たいみそ ジョア	エネルギー 495kcal たんぱく質 16.0g 脂質 10.9g 炭水化物 85.2g カルシウム 852mg 食塩相当量 2.5g	御飯 コンソメスープ 照り焼きハンバーグ 切干大根の炒り煮 フルーツ	エネルギー 499kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.4g 炭水化物 81.6g カルシウム 127mg 食塩相当量 1.9g	水ようかん	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 17.3g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 ホキのムニエル和風ごまソース カリフラワーの和え物 フルーツ缶	エネルギー 438kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.9g 炭水化物 71.0g カルシウム 129mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1505kcal たんぱく質 54.6g 脂質 33.2g 炭水化物 255.1g カルシウム 1112mg 食塩相当量 6.7g				
2025/6/18 (水)	御飯 みそ汁 野菜つみれのトマト煮 もやしのおかか和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 471kcal たんぱく質 17.6g 脂質 10.7g 炭水化物 80.6g カルシウム 345mg 食塩相当量 2.5g	牛丼 すまし汁 みょうがの甘酢和え フルーツ	エネルギー 471kcal たんぱく質 17.2g 脂質 9.6g 炭水化物 84.3g カルシウム 96mg 食塩相当量 1.8g	レア チョコ ケーキ	エネルギー 146kcal たんぱく質 1.5g 脂質 5.0g 炭水化物 23.8g カルシウム 26mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 白身魚の梅マヨ焼 マカロニソテー 漬物	エネルギー 461kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.5g 炭水化物 68.0g カルシウム 43mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1549kcal たんぱく質 56.7g 脂質 38.8g 炭水化物 256.7g カルシウム 510mg 食塩相当量 7.4g				
2025/6/19 (木)	御飯 みそ汁 大根のそぼろ煮 菜の花のごま和え ふりかけ ジョア	エネルギー 385kcal たんぱく質 18.1g 脂質 3.7g 炭水化物 73.0g カルシウム 441mg 食塩相当量 2.1g	カレーライス ヤクルト レタスツナサラダ 福神漬・らっきょ デザートムース	エネルギー 674kcal たんぱく質 18.3g 脂質 21.9g 炭水化物 103.6g カルシウム 251mg 食塩相当量 3.0g	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 ぶりのさっぱり蒸し ひじきの煮物 きょうろぶき	エネルギー 465kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.5g 炭水化物 69.1g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1632kcal たんぱく質 60.5g 脂質 41.3g 炭水化物 268.1g カルシウム 799mg 食塩相当量 7.7g				
2025/6/20 (金)	御飯 みそ汁 キャベツとウィンナーのソテー いんげんのドレッシング和え 佃煮 牛乳	エネルギー 479kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.0g 炭水化物 73.4g カルシウム 393mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 かに玉風 ほうれん草の煮浸し フルーツ	エネルギー 451kcal たんぱく質 18.6g 脂質 9.9g 炭水化物 74.5g カルシウム 175mg 食塩相当量 2.7g	どら焼き (抹茶あん)	エネルギー 110kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.3g 炭水化物 21.9g カルシウム 14mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 豚肉のにんにく醤油焼 冬瓜の中華煮 刻み椎茸	エネルギー 484kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.0g 炭水化物 72.2g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1524kcal たんぱく質 58.8g 脂質 42.2g 炭水化物 242.0g カルシウム 662mg 食塩相当量 7.4g				
2025/6/21 (土)	御飯 みそ汁 ベーコン野菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ うめびしお ジョア	エネルギー 501kcal たんぱく質 16.0g 脂質 10.5g 炭水化物 88.3g カルシウム 757mg 食塩相当量 3.2g	野菜あんかけラーメン なすの香味和え フルーチェ	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.2g 脂質 19.0g 炭水化物 64.6g カルシウム 80mg 食塩相当量 3.1g	バニラアイス	エネルギー 150kcal たんぱく質 2.2g 脂質 9.4g 炭水化物 14.1g カルシウム 73mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 さわらのみりん醤油漬 海藻サラダ 漬物	エネルギー 405kcal たんぱく質 20.6g 脂質 8.6g 炭水化物 65.3g カルシウム 68mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1547kcal たんぱく質 56.0g 脂質 47.5g 炭水化物 232.3g カルシウム 978mg 食塩相当量 9.7g				
2025/6/22 (日)	御飯 みそ汁 厚焼き玉子 チンゲン菜のゆず醤油和え 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 481kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.0g 炭水化物 72.5g カルシウム 404mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 あじの南部焼 白菜のお浸し フルーツ	エネルギー 388kcal たんぱく質 20.8g 脂質 5.5g 炭水化物 66.9g カルシウム 123mg 食塩相当量 2.3g	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 コンソメスープ 鶏肉のデミソースかけ みぞれ和え フルーツ缶	エネルギー 464kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.0g 炭水化物 73.8g カルシウム 76mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1393kcal たんぱく質 58.3g 脂質 33.6g 炭水化物 224.6g カルシウム 603mg 食塩相当量 6.1g				