

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
2025/6/23 (月)	御飯 みそ汁 チキンボールの中華煮 納豆 あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 551kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.3g 炭水化物 83.8g カルシウム 392mg 食塩相当量 2.7g	サンドイッチ・クリームパン オニオンスープ スナップエンドウのソテー フルーツ	エネルギー 390kcal たんぱく質 11.2g 脂質 17.5g 炭水化物 47.8g カルシウム 71mg 食塩相当量 1.8g	紅茶ケー キ	エネルギー 65kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 たらの和風ピカタ スパゲティサラダ フルーツ缶	エネルギー 482kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.7g 炭水化物 70.1g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1488kcal たんぱく質 57.9g 脂質 48.1g 炭水化物 212.9g カルシウム 524mg 食塩相当量 6.6g
2025/6/24 (火)	御飯 味噌汁 にしん甘露煮 小松菜のお浸し 漬物 ジョア	エネルギー 416kcal たんぱく質 20.2g 脂質 7.4g 炭水化物 68.1g カルシウム 430mg 食塩相当量 2.8g	御飯 すまし汁 さばの塩麹焼 ふきの甘辛炒め 杏仁フルーツ	エネルギー 492kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.9g 炭水化物 71.3g カルシウム 122mg 食塩相当量 3.0g	やわらか おかき	エネルギー 110kcal たんぱく質 0.3g 脂質 4.1g 炭水化物 18.1g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮 レタスのかにかま和え やわらかわかめ煮	エネルギー 460kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.3g 炭水化物 72.6g カルシウム 76mg 食塩相当量 3.8g	エネルギー 1478kcal たんぱく質 64.6g 脂質 38.7g 炭水化物 230.1g カルシウム 637mg 食塩相当量 9.8g
2025/6/25 (水)	御飯 みそ汁 生揚げの土佐煮 オクラの和え物 うめびしお 牛乳	エネルギー 435kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.7g 炭水化物 74.7g カルシウム 417mg 食塩相当量 2.0g	味噌カツ丼 すまし汁 炊き合わせ フルーツ	エネルギー 514kcal たんぱく質 15.5g 脂質 12.7g 炭水化物 86.7g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.0g	バーム クーヘン	エネルギー 74kcal たんぱく質 1.3g 脂質 2.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 225mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 めばるのおろしだれ 青梗菜の酢醤油和え 浅漬	エネルギー 410kcal たんぱく質 20.4g 脂質 4.7g 炭水化物 75.6g カルシウム 183mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1433kcal たんぱく質 54.1g 脂質 30.7g 炭水化物 248.2g カルシウム 913mg 食塩相当量 6.5g
2025/6/26 (木)	御飯 みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー キャベツのわさび和え ふりかけ ジョア	エネルギー 435kcal たんぱく質 14.0g 脂質 9.7g 炭水化物 75.2g カルシウム 774mg 食塩相当量 2.3g	ポークハヤシ ヤクルト ごぼうサラダ フルーツポンチ	エネルギー 662kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.4g 炭水化物 107.9g カルシウム 235mg 食塩相当量 2.4g	ドーム ケーキ	エネルギー 105kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.6g 炭水化物 20.3g カルシウム 10mg 食塩相当量 0.0g	御飯 味噌汁 あじのきのこソース ほうれん草のおかか和え 漬物	エネルギー 415kcal たんぱく質 23.0g 脂質 8.6g 炭水化物 67.7g カルシウム 159mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1617kcal たんぱく質 57.3g 脂質 39.3g 炭水化物 271.1g カルシウム 1178mg 食塩相当量 7.6g
2025/6/27 (金)	御飯 みそ汁 じゃが芋の旨煮 カリフラワーサラダ ゆず味噌 牛乳	エネルギー 512kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.7g 炭水化物 85.0g カルシウム 364mg 食塩相当量 2.0g	冷やしごまだれうどん 冬瓜のあんかけ フルーツ	エネルギー 501kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.4g 炭水化物 73.1g カルシウム 154mg 食塩相当量 3.4g	黒糖饅頭	エネルギー 90kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.1g 炭水化物 20.7g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 豚肉のねぎ味噌炒め れんこんの山椒煮 フルーツ缶	エネルギー 499kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.4g 炭水化物 80.2g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1602kcal たんぱく質 56.3g 脂質 42.6g 炭水化物 259.0g カルシウム 602mg 食塩相当量 7.5g
2025/6/28 (土)	御飯 みそ汁 和風スクランブルエッグ モロヘイヤの和え物 のり佃煮 ジョア	エネルギー 427kcal たんぱく質 15.2g 脂質 8.7g 炭水化物 73.9g カルシウム 429mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 豚肉と厚揚げの香味炒め さつま芋のヨーグルトサラダ フルーツ	エネルギー 636kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.7g 炭水化物 92.6g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.1g	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 白身魚のゆかり揚げ きゅうりの酢の物 煮豆	エネルギー 488kcal たんぱく質 21.3g 脂質 11.9g 炭水化物 79.2g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1622kcal たんぱく質 58.3g 脂質 41.3g 炭水化物 262.2g カルシウム 577mg 食塩相当量 6.3g
2025/6/29 (日)	御飯 みそ汁 ケチャップ炒め いんげんのチーズサラダ 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 546kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.2g 炭水化物 80.6g カルシウム 422mg 食塩相当量 2.5g	ご飯 中華スープ メルルーサの中華蒸し ひじきサラダ フルーチェ	エネルギー 407kcal たんぱく質 18.6g 脂質 7.2g 炭水化物 69.7g カルシウム 120mg 食塩相当量 2.1g	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 すまし汁 タンドリイポーク 菜の花のごま和え 漬物	エネルギー 452kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.3g 炭水化物 64.5g カルシウム 164mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1543kcal たんぱく質 63.3g 脂質 40.1g 炭水化物 245.2g カルシウム 709mg 食塩相当量 6.2g