

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	
2025/7/21 (月)	御飯 みそ汁 もやしのソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 481kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.0g 炭水化物 72.5g カルシウム 367mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 赤魚のカレー風味焼 根菜の煮物 フルーツ	エネルギー 451kcal たんぱく質 21.4g 脂質 6.3g 炭水化物 80.2g カルシウム 114mg 食塩相当量 1.7g	和菓子 (海開 き)	エネルギー 212kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.3g 炭水化物 50.1g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.3g	御飯 すまし汁 ポークチャップ ひじきサラダ フルーツ	エネルギー 541kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.0g 炭水化物 82.8g カルシウム 118mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1685kcal たんぱく質 65.9g 脂質 37.6g 炭水化物 285.6g カルシウム 603mg 食塩相当量 7.3g				
2025/7/22 (火)	御飯 みそ汁 シーフードたまご巻 小松菜の和風和え ゆずみそ ジョア	エネルギー 429kcal たんぱく質 16.3g 脂質 5.9g 炭水化物 78.3g カルシウム 439mg 食塩相当量 2.9g	御飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩炒め スナップエンドウお浸し フルーチェ	エネルギー 457kcal たんぱく質 21.2g 脂質 8.1g 炭水化物 78.9g カルシウム 118mg 食塩相当量 2.2g	せんべい	エネルギー 94kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.3g 炭水化物 22.0g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 めばるのクリームソース ブロッコリーの生姜和え 煮豆	エネルギー 522kcal たんぱく質 24.7g 脂質 11.9g 炭水化物 85.2g カルシウム 156mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 1502kcal たんぱく質 63.0g 脂質 26.2g 炭水化物 264.4g カルシウム 722mg 食塩相当量 7.0g				
2025/7/23 (水)	御飯 みそ汁 ウインナーとピーマンのソテー キャベツのイタリアンサラダ 梅びしお 牛乳	エネルギー 506kcal たんぱく質 16.3g 脂質 19.8g 炭水化物 72.0g カルシウム 382mg 食塩相当量 2.4g	天丼 すまし汁 人参とツナのサラダ フルーツポンチ	エネルギー 642kcal たんぱく質 14.6g 脂質 22.1g 炭水化物 98.5g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.5g	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 みそ汁 豚肉のオイスター炒め かぶと桜エビの中華煮 漬物	エネルギー 426kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.7g 炭水化物 64.6g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1679kcal たんぱく質 51.0g 脂質 56.2g 炭水化物 255.4g カルシウム 530mg 食塩相当量 7.1g				
2025/7/24 (木)	御飯 みそ汁 麩の卵とじ チンゲン菜のナムル ふりかけ ジョア	エネルギー 434kcal たんぱく質 17.2g 脂質 7.1g 炭水化物 76.2g カルシウム 828mg 食塩相当量 2.4g	カレーライス ヤクルト 春雨の和え物 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 731kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.9g 炭水化物 127.2g カルシウム 222mg 食塩相当量 2.9g	3Fたい焼 き・2Fす いか	エネルギー 91kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.5g 炭水化物 20.1g カルシウム 13mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 さばの味噌煮 いんげんの金平 浅漬	エネルギー 471kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.3g 炭水化物 68.9g カルシウム 102mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1727kcal たんぱく質 58.1g 脂質 40.8g 炭水化物 292.4g カルシウム 1165mg 食塩相当量 7.9g				
2025/7/25 (金)	御飯 みそ汁 野菜の炒め物 ほうれん草のドレッシング和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 470kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.3g 炭水化物 72.3g カルシウム 408mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 ほきの和風ムニエル 大根の梅風味和え フルーツ	エネルギー 365kcal たんぱく質 19.0g 脂質 2.9g 炭水化物 68.0g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.3g	2Fもみじ まんじゅ う・3Fす いか	エネルギー 119kcal たんぱく質 2.2g 脂質 2.1g 炭水化物 22.8g カルシウム 1mg 食塩相当量 0.1g	御飯 味噌汁 鶏肉の塩唐揚げ 高野豆腐の煮物 フルーツ缶	エネルギー 505kcal たんぱく質 23.6g 脂質 12.7g 炭水化物 78.5g カルシウム 107mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1459kcal たんぱく質 63.1g 脂質 32.0g 炭水化物 241.6g カルシウム 596mg 食塩相当量 6.6g				
2025/7/26 (土)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼 カリフラワーのサラダ しそ昆布佃煮 ジョア	エネルギー 449kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.0g 炭水化物 72.1g カルシウム 443mg 食塩相当量 2.0g	焼そば お好み焼 わかめスープ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 543kcal たんぱく質 18.4g 脂質 23.6g 炭水化物 69.8g カルシウム 154mg 食塩相当量 4.1g	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 中華スープ 八宝菜 なすとピーマンの炒め物 漬物	エネルギー 509kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.9g 炭水化物 75.2g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1561kcal たんぱく質 55.9g 脂質 51.6g 炭水化物 228.5g カルシウム 680mg 食塩相当量 8.7g				
2025/7/27 (日)	御飯 みそ汁 オムレツ オクラのお浸し たいみそ 牛乳	エネルギー 489kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.0g 炭水化物 78.8g カルシウム 390mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 メルルーサの薬味ソースがけ 酢蓮 フルーツ	エネルギー 420kcal たんぱく質 19.3g 脂質 2.3g 炭水化物 83.2g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.0g	冷やし甘 酒	エネルギー 129kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.3g 炭水化物 29.4g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 コンソメスープ 蒸し鶏の梅ソース スパゲティサラダ フルーツ缶	エネルギー 528kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.6g 炭水化物 72.3g カルシウム 35mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1566kcal たんぱく質 56.8g 脂質 36.2g 炭水化物 263.7g カルシウム 495mg 食塩相当量 6.4g				