

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
2025/7/28 (月)	御飯 みそ汁 かぶの煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 446kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.3g 炭水化物 71.9g カルシウム 378mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 さわらの西京焼 小松菜の生姜和え フルーツ	エネルギー 467kcal たんぱく質 23.9g 脂質 12.2g 炭水化物 68.2g カルシウム 176mg 食塩相当量 1.6g	ソフトク レープ (バニラ アイス 味)	エネルギー 84kcal たんぱく質 0.8g 脂質 5.2g 炭水化物 8.4g カルシウム 1mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 豚肉と野菜のマスタード醤油炒め イタリアンサラダ 漬物	エネルギー 526kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.5g 炭水化物 69.9g カルシウム 89mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1523kcal たんぱく質 64.2g 脂質 48.2g 炭水化物 218.4g カルシウム 644mg 食塩相当量 6.2g
2025/7/29 (火)	御飯 みそ汁 高野豆腐の卵とし ピーマンのソテー ゆずみそ ジョア	エネルギー 465kcal たんぱく質 18.5g 脂質 8.0g 炭水化物 81.2g カルシウム 799mg 食塩相当量 1.9g	御飯 中華スープ 豚肉の塩ダレ炒め 切昆布の煮物 フルーツゼリー	エネルギー 523kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.4g 炭水化物 76.3g カルシウム 147mg 食塩相当量 2.3g	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 たららのラタトゥイユ風ソース 春菊のピーナツ和え きゅうり	エネルギー 404kcal たんぱく質 20.3g 脂質 7.8g 炭水化物 68.2g カルシウム 138mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1502kcal たんぱく質 61.6g 脂質 35.3g 炭水化物 243.8g カルシウム 1093mg 食塩相当量 6.7g
2025/7/30 (水)	御飯 みそ汁 ポテトソテー キャベツとしめじのおかか和え 梅びしお 牛乳	エネルギー 496kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.8g 炭水化物 78.2g カルシウム 349mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 メルルーサの山椒煮 切干大根の和え物 杏仁豆腐ムース	エネルギー 397kcal たんぱく質 20.2g 脂質 2.9g 炭水化物 74.1g カルシウム 133mg 食塩相当量 2.2g	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 チーズ豆腐野菜ハンバーグ ビーフンソテー 煮豆	エネルギー 550kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.3g 炭水化物 90.7g カルシウム 116mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1508kcal たんぱく質 58.1g 脂質 33.6g 炭水化物 254.2g カルシウム 598mg 食塩相当量 7.8g
2025/7/31 (木)	御飯 みそ汁 厚焼き玉子 青梗菜の煮びたし ふりかけ ジョア	エネルギー 398kcal たんぱく質 15.0g 脂質 6.9g 炭水化物 70.1g カルシウム 433mg 食塩相当量 2.0g	チキンカレー ヤクルト わかめサラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 554kcal たんぱく質 15.7g 脂質 11.2g 炭水化物 100.4g カルシウム 236mg 食塩相当量 2.6g	3F人形焼 き	エネルギー 137kcal たんぱく質 2.4g 脂質 4.3g 炭水化物 22.4g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 さばの照焼 オクラの和え物 フルーツ缶	エネルギー 445kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.2g 炭水化物 67.4g カルシウム 75mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1534kcal たんぱく質 55.1g 脂質 34.6g 炭水化物 260.3g カルシウム 753mg 食塩相当量 6.6g
2025/8/1 (金)	御飯 みそ汁 冬瓜とさつま揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 465kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.5g 炭水化物 78.5g カルシウム 361mg 食塩相当量 2.2g	御飯 かき玉汁 白身魚の味噌マヨ焼 金平ごぼう フルーツ	エネルギー 547kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.3g 炭水化物 75.6g カルシウム 90mg 食塩相当量 1.7g	2F焼ドーナツ (豆乳味)	エネルギー 99kcal たんぱく質 1.5g 脂質 5.0g 炭水化物 12.2g カルシウム 20mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 鶏肉のガーリックソテー 水菜と油揚げのお浸し 漬物	エネルギー 463kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.3g 炭水化物 62.6g カルシウム 151mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1574kcal たんぱく質 62.7g 脂質 51.1g 炭水化物 228.9g カルシウム 622mg 食塩相当量 5.8g
2025/8/2 (土)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー 大根サラダ のり佃煮 ジョア	エネルギー 432kcal たんぱく質 13.1g 脂質 8.2g 炭水化物 78.9g カルシウム 937mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 チキンボールの甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 フルーツポンチ	エネルギー 558kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.2g 炭水化物 104.7g カルシウム 83mg 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 ぶりの梅煮 レタスのかにかま和え きゅうりの浅漬	エネルギー 502kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.9g 炭水化物 68.7g カルシウム 70mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1563kcal たんぱく質 50.0g 脂質 37.3g 炭水化物 268.8g カルシウム 1090mg 食塩相当量 7.2g
2025/8/3 (日)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ いんげんのドレッシング和え たいみそ 牛乳	エネルギー 543kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.8g 炭水化物 76.3g カルシウム 373mg 食塩相当量 2.5g	冷しジャージャー麺 ほうれん草の磯和え フルーツ	エネルギー 439kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.5g 炭水化物 60.7g カルシウム 121mg 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 チキンカツ ズッキーニとじゃが芋のチーズ炒め 漬物	エネルギー 448kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.5g 炭水化物 76.4g カルシウム 57mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1493kcal たんぱく質 58.3g 脂質 45.6g 炭水化物 226.3g カルシウム 598mg 食塩相当量 7.8g