

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
2025/8/4 (月)	御飯 みそ汁 車麩の含め煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 460kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.5g 炭水化物 74.6g カルシウム 341mg 食塩相当量 2.0g	御飯 すまし汁 たら辛味噌焼 白菜の炒め煮 フルーツ	エネルギー 389kcal たんぱく質 19.1g 脂質 5.0g 炭水化物 68.9g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.0g	吹雪まん じゅう	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 豚肉のはちみつ醤油炒め ピーマンナムル フルーツ缶	エネルギー 477kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.4g 炭水化物 75.8g カルシウム 73mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1428kcal たんぱく質 58.4g 脂質 30.1g 炭水化物 242.3g カルシウム 500mg 食塩相当量 5.9g				
2025/8/5 (火)	御飯 みそ汁 オムレツ 春菊のわさび和え のり佃煮 ショア	エネルギー 394kcal たんぱく質 15.1g 脂質 6.8g 炭水化物 69.9g カルシウム 392mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 鶏肉のレモン漬け焼 いんげんのソテー フルーチェ	エネルギー 528kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.8g 炭水化物 73.2g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.3g	せんべい	エネルギー 113kcal たんぱく質 1.7g 脂質 3.7g 炭水化物 19.3g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.5g	御飯 コンソメスープ 白身魚のスパイスグリル 金平ごぼう 浅漬	エネルギー 439kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.4g 炭水化物 72.0g カルシウム 111mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1474kcal たんぱく質 57.2g 脂質 39.7g 炭水化物 234.4g カルシウム 636mg 食塩相当量 7.1g				
2025/8/6 (水)	御飯 みそ汁 ツナと野菜のバター醤油炒め カリフラワーのマリネ 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 475kcal たんぱく質 17.0g 脂質 14.9g 炭水化物 72.3g カルシウム 423mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 ほきの中華ソース ピーマンサラダ フルーツ	エネルギー 473kcal たんぱく質 19.6g 脂質 3.4g 炭水化物 92.1g カルシウム 50mg 食塩相当量 1.5g	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 コンソメスープ 鶏肉の照りマヨ焼き かぶのクリーム煮 煮豆	エネルギー 615kcal たんぱく質 22.9g 脂質 24.1g 炭水化物 82.3g カルシウム 103mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1671kcal たんぱく質 61.6g 脂質 43.6g 炭水化物 269.1g カルシウム 584mg 食塩相当量 6.0g				
2025/8/7 (木)	御飯 みそ汁 五目豆腐揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え ふりかけ ショア	エネルギー 421kcal たんぱく質 13.6g 脂質 7.4g 炭水化物 78.3g カルシウム 852mg 食塩相当量 1.7g	カレーライス ヤクルト 枝豆サラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 632kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.9g 炭水化物 104.7g カルシウム 239mg 食塩相当量 2.9g	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 メルルーサのごまソース もやしのソテー 漬物	エネルギー 420kcal たんぱく質 21.0g 脂質 11.2g 炭水化物 62.0g カルシウム 47mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1583kcal たんぱく質 54.5g 脂質 36.8g 炭水化物 266.9g カルシウム 1152mg 食塩相当量 7.9g				
2025/8/8 (金)	御飯 みそ汁 チキンボールの旨煮 ほうれん草の和え物 あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 503kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.6g 炭水化物 80.5g カルシウム 414mg 食塩相当量 2.8g	御飯 すまし汁 赤魚の味噌煮 ひじきのサラダ ゆずムース	エネルギー 471kcal たんぱく質 22.3g 脂質 8.7g 炭水化物 78.2g カルシウム 238mg 食塩相当量 3.0g	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 玉子スープ 鶏肉の唐揚げ さつま揚げの煮物 きゅうり	エネルギー 564kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.5g 炭水化物 77.9g カルシウム 43mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1622kcal たんぱく質 64.8g 脂質 48.0g 炭水化物 245.0g カルシウム 696mg 食塩相当量 7.6g				
2025/8/9 (土)	野菜粥 みそ汁 キャベツとウィンナーの炒め物 チンゲン菜のごま醤油和え 漬物 ショア	エネルギー 436kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.5g 炭水化物 64.2g カルシウム 343mg 食塩相当量 3.9g	冷しきつねそば ポテトとベーコンのソテー フルーツ	エネルギー 426kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.1g 炭水化物 69.5g カルシウム 60mg 食塩相当量 3.0g	ジュース	エネルギー 66kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 16.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 シルバーの柳川風 茄子の香味炒め 漬物	エネルギー 533kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.2g 炭水化物 72.2g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1461kcal たんぱく質 58.5g 脂質 41.8g 炭水化物 222.4g カルシウム 502mg 食塩相当量 9.1g				
2025/8/10 (日)	御飯 みそ汁 にしん甘露煮 いんげんのマヨネーズ和え ゆずみそ 牛乳	エネルギー 587kcal たんぱく質 24.2g 脂質 22.2g 炭水化物 76.5g カルシウム 391mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 ぶりの照焼 切干大根の煮物 杏仁フルーツ	エネルギー 490kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.4g 炭水化物 74.0g カルシウム 172mg 食塩相当量 2.2g	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 みそ汁 チンジャオロース風 ブロッコリーの塩昆布和え フルーツ缶	エネルギー 508kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.6g 炭水化物 75.7g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1645kcal たんぱく質 68.9g 脂質 53.3g 炭水化物 237.6g カルシウム 629mg 食塩相当量 7.2g				