

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			
2025/9/1 (月)	御飯 みそ汁 野菜つみれの煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 488kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.6g 炭水化物 77.9g カルシウム 377mg 食塩相当量 2.8g	サンドイッチ・あんパン コンソメスープ レタスサラダ フルーツ	エネルギー 394kcal たんぱく質 11.9g 脂質 16.7g 炭水化物 49.9g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.2g	たまご ボーロ	エネルギー 105kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 25.7g カルシウム 41mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 照焼きハンバーグ 大根の煮物 フルーツ缶	エネルギー 457kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.8g 炭水化物 76.5g カルシウム 83mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1444kcal たんぱく質 46.3g 脂質 40.2g 炭水化物 230.0g カルシウム 547mg 食塩相当量 6.8g				
2025/9/2 (火)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ 温サラダ 梅びしお ジョア	エネルギー 455kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.6g 炭水化物 73.4g カルシウム 340mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 あじの野菜ソース いんげんのぼん酢和え フルーツヨーグルト	エネルギー 500kcal たんぱく質 23.5g 脂質 11.8g 炭水化物 78.4g カルシウム 194mg 食塩相当量 2.6g	ドーム ケーキ (カス タード)	エネルギー 116kcal たんぱく質 2.3g 脂質 4.2g 炭水化物 17.4g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 チキンカツ もやしのおかか和え 漬物	エネルギー 387kcal たんぱく質 15.6g 脂質 8.1g 炭水化物 64.3g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1458kcal たんぱく質 56.2g 脂質 36.7g 炭水化物 233.5g カルシウム 588mg 食塩相当量 7.5g				
2025/9/3 (水)	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 かぶのナムル 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 469kcal たんぱく質 18.0g 脂質 12.4g 炭水化物 75.9g カルシウム 431mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 ゆで豚肉のごまソース 竹輪と野菜の煮付け フルーツ	エネルギー 553kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.2g 炭水化物 75.3g カルシウム 64mg 食塩相当量 3.3g	いちごカ ステラ	エネルギー 70kcal たんぱく質 1.0g 脂質 2.7g 炭水化物 10.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 ほっけのみりん醤油漬 なす炒め フルーツ缶	エネルギー 461kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.7g 炭水化物 69.4g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1553kcal たんぱく質 61.2g 脂質 47.0g 炭水化物 231.0g カルシウム 549mg 食塩相当量 7.5g				
2025/9/4 (木)	御飯 みそ汁 信田煮 小松菜のソテー ふりかけ ジョア	エネルギー 391kcal たんぱく質 15.9g 脂質 4.2g 炭水化物 74.5g カルシウム 858mg 食塩相当量 2.0g	ポークハヤシ ヤクルト れんこんサラダ フルーツ	エネルギー 663kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.1g 炭水化物 105.4g カルシウム 147mg 食塩相当量 2.3g	たい焼き	エネルギー 79kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g 炭水化物 17.2g カルシウム 12mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 ぶり大根 オクラの和え物 煮豆	エネルギー 521kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.7g 炭水化物 82.0g カルシウム 117mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1654kcal たんぱく質 59.3g 脂質 39.5g 炭水化物 279.1g カルシウム 1134mg 食塩相当量 6.9g				
2025/9/5 (金)	御飯 みそ汁 オムレツ ブロッコリーのサラダ あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 514kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.2g 炭水化物 75.1g カルシウム 364mg 食塩相当量 2.0g	御飯 コンソメスープ クリームコロッケ&ホタテ風味フライ コールスローサラダ フルーツゼリー	エネルギー 517kcal たんぱく質 10.3g 脂質 16.5g 炭水化物 84.7g カルシウム 88mg 食塩相当量 1.9g	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 豚肉の梅味噌炒め 冬瓜のあんかけ 漬物	エネルギー 482kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.1g 炭水化物 69.0g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1615kcal たんぱく質 50.6g 脂質 50.0g 炭水化物 251.8g カルシウム 531mg 食塩相当量 6.4g				
2025/9/6 (土)	御飯 みそ汁 大根のベーコン煮 ほうれん草の磯和え ゆず味噌 ジョア	エネルギー 452kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.2g 炭水化物 72.9g カルシウム 407mg 食塩相当量 2.9g	御飯 みそ汁 生揚げと豚肉の甘辛煮 ジャーマンポテト フルーチェ	エネルギー 611kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.3g 炭水化物 89.6g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.7g	アイスク リーム	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 さばの照り煮 いんげんのごま和え きょうらびき	エネルギー 455kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.9g 炭水化物 68.2g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1668kcal たんぱく質 64.4g 脂質 54.8g 炭水化物 244.8g カルシウム 674mg 食塩相当量 7.9g				
2025/9/7 (日)	御飯 みそ汁 チキンボールの煮物 チンゲン菜のソテー のり佃煮 牛乳	エネルギー 530kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.8g 炭水化物 78.7g カルシウム 418mg 食塩相当量 2.2g	たぬきうどん ひじきサラダ フルーツ	エネルギー 400kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.4g 炭水化物 70.2g カルシウム 107mg 食塩相当量 3.4g	ジュース	エネルギー 80kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.0g 炭水化物 20.4g カルシウム 18mg 食塩相当量 0.3g	赤飯 すまし汁 うなぎ 天ぷら 天つゆ 茶碗蒸し	エネルギー 951kcal たんぱく質 30.4g 脂質 41.5g 炭水化物 115.9g カルシウム 154mg 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1961kcal たんぱく質 58.5g 脂質 69.7g 炭水化物 285.2g カルシウム 697mg 食塩相当量 10.9g				