

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
2025/9/8 (月)	御飯 みそ汁 もやし炒め 納豆 漬物 牛乳 エネルギー 463kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.8g 炭水化物 72.0g カルシウム 346mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 鶏肉の照りマヨ焼き コーンサラダ ヨーグルト風味ムース エネルギー 564kcal たんぱく質 19.8g 脂質 21.4g 炭水化物 76.7g カルシウム 78mg 食塩相当量 2.0g	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 ぶりの味噌漬焼 大根のおかか和え 漬物 エネルギー 433kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.7g 炭水化物 66.3g カルシウム 94mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1525kcal たんぱく質 61.1g 脂質 48.5g 炭水化物 226.2g カルシウム 518mg 食塩相当量 7.2g
2025/9/9 (火)	御飯 みそ汁 にしんの甘露煮 オクラのゆずドレッシング和え 昆布佃煮 ショア エネルギー 481kcal たんぱく質 21.0g 脂質 9.1g 炭水化物 80.8g カルシウム 814mg 食塩相当量 2.6g	御飯 菊と春菊のすまし汁 揚げだし豆腐とたらのおろし煮 スナップエンドウの和え物 フルーツ エネルギー 555kcal たんぱく質 14.1g 脂質 18.8g 炭水化物 83.9g カルシウム 99mg 食塩相当量 1.6g	黒糖まん じゅう 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 みそ汁 鶏肉の粒マスタードソースかけ がんもの煮物 フルーツ缶 エネルギー 545kcal たんぱく質 21.9g 脂質 20.0g 炭水化物 74.3g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1671kcal たんぱく質 58.4g 脂質 48.0g 炭水化物 259.7g カルシウム 985mg 食塩相当量 5.8g
2025/9/10 (水)	御飯 みそ汁 キャベツとツナのソテー ブロッコリーの和え物 たいみそ 牛乳 エネルギー 489kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.1g 炭水化物 77.3g カルシウム 383mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 豚肉のボン酢炒め 中華サラダ フルーツ エネルギー 554kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.5g 炭水化物 74.4g カルシウム 76mg 食塩相当量 1.8g	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 すまし汁 さばのみょうが焼き かぼちゃサラダ 煮豆 エネルギー 550kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.5g 炭水化物 83.2g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1703kcal たんぱく質 63.6g 脂質 53.4g 炭水化物 256.8g カルシウム 526mg 食塩相当量 6.3g
2025/9/11 (木)	御飯 みそ汁 玉子とじ いんげんのピーナッツ和え ふりかけ ショア エネルギー 430kcal たんぱく質 18.1g 脂質 6.9g 炭水化物 75.0g カルシウム 369mg 食塩相当量 2.1g	カレーライス ヤクルト 切干大根の酢の物 福神漬・らっきょう漬 フルーツ エネルギー 665kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.5g 炭水化物 107.7g カルシウム 280mg 食塩相当量 2.6g	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 ハンバーグのトマト煮 白菜のお浸し フルーツ缶 エネルギー 470kcal たんぱく質 15.5g 脂質 10.8g 炭水化物 81.0g カルシウム 86mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1659kcal たんぱく質 54.6g 脂質 36.5g 炭水化物 285.7g カルシウム 744mg 食塩相当量 7.3g
2025/9/12 (金)	御飯 みそ汁 茄子炒め かぶの塩昆布和え あみえび佃煮 牛乳 エネルギー 532kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.9g 炭水化物 74.4g カルシウム 384mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 メルルーサのもみじ焼 さつま芋の小倉煮 杏仁フルーツ エネルギー 635kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.9g 炭水化物 105.5g カルシウム 143mg 食塩相当量 1.9g	水ようか ん エネルギー 73kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 17.3g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 鶏肉の塩だれ焼き もやしの和え物 漬物 エネルギー 420kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.8g 炭水化物 60.3g カルシウム 49mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1660kcal たんぱく質 58.5g 脂質 47.6g 炭水化物 257.5g カルシウム 580mg 食塩相当量 6.7g
2025/9/13 (土)	御飯 みそ汁 冬瓜の煮物 カリフラワーのサラダ ゆずみそ ショア エネルギー 428kcal たんぱく質 14.1g 脂質 4.0g 炭水化物 85.6g カルシウム 772mg 食塩相当量 2.1g	焼そば 中華スープ かに入りしゅうまい フルーツ エネルギー 357kcal たんぱく質 14.2g 脂質 12.3g 炭水化物 54.1g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.7g	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 みそ汁 白身魚と根菜の生姜煮 ひじきの和え物 浅漬 エネルギー 446kcal たんぱく質 20.2g 脂質 11.8g 炭水化物 69.9g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1297kcal たんぱく質 48.5g 脂質 28.1g 炭水化物 226.1g カルシウム 903mg 食塩相当量 7.0g
2025/9/14 (日)	食パン コーンポタージュ オムレツ 青梗菜のソテー 牛乳 エネルギー 584kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.5g 炭水化物 85.0g カルシウム 383mg 食塩相当量 3.6g	菜めし御飯 すまし汁 あじの塩焼 れんこんの土佐煮 フルーツポンチ エネルギー 435kcal たんぱく質 21.2g 脂質 4.7g 炭水化物 79.1g カルシウム 87mg 食塩相当量 3.2g	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 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の煮浸し 漬物 エネルギー 468kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.1g 炭水化物 72.2g カルシウム 148mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1550kcal たんぱく質 63.7g 脂質 38.1g 炭水化物 249.2g カルシウム 665mg 食塩相当量 9.2g