

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
2025/9/15 (月)	御飯 みそ汁 野菜炒め 納豆 あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 490kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.8g 炭水化物 76.2g カルシウム 380mg 食塩相当量 2.1g	赤飯 ヤクルト 鳥天 天つゆ 野菜の含め煮 フルーツ	エネルギー 672kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.5g 炭水化物 104.4g カルシウム 220mg 食塩相当量 2.8g	紅白蒸し パン	エネルギー 272kcal たんぱく質 3.0g 脂質 1.2g 炭水化物 62.8g カルシウム 76mg 食塩相当量 0.8g	御飯 すまし汁 さばの味噌煮 にらの玉子炒め 浅漬	エネルギー 521kcal たんぱく質 28.1g 脂質 19.6g 炭水化物 64.6g カルシウム 94mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1955kcal たんぱく質 72.3g 脂質 54.1g 炭水化物 308.0g カルシウム 770mg 食塩相当量 8.0g
2025/9/16 (火)	御飯 みそ汁 豚肉のしぐれ煮 小松菜のおかか和え ゆずみそ ショア	エネルギー 420kcal たんぱく質 17.4g 脂質 7.2g 炭水化物 74.4g カルシウム 420mg 食塩相当量 1.8g	御飯 みそ汁 たらものニエル和風ごまソース かぶとベーコンのソテー フルーツヨーグルト	エネルギー 517kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.1g 炭水化物 75.8g カルシウム 131mg 食塩相当量 2.5g	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 豚肉のはちみつ醤油炒め もやしの和え物 漬物	エネルギー 486kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.9g 炭水化物 71.0g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1507kcal たんぱく質 59.8g 脂質 43.4g 炭水化物 229.6g カルシウム 631mg 食塩相当量 6.5g
2025/9/17 (水)	御飯 みそ汁 和風スクランブルエッグ 人参サラダ 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 503kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.9g 炭水化物 76.1g カルシウム 350mg 食塩相当量 2.5g	ソースカツ丼 すまし汁 菜の花のナムル フルーツ	エネルギー 470kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.3g 炭水化物 81.1g カルシウム 133mg 食塩相当量 1.6g	ショコラ ケーキ	エネルギー 135kcal たんぱく質 1.4g 脂質 3.6g 炭水化物 24.1g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 ぶりの梅煮 かぼちゃサラダ わかめ佃煮	エネルギー 525kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.4g 炭水化物 77.5g カルシウム 49mg 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1633kcal たんぱく質 53.6g 脂質 49.2g 炭水化物 258.8g カルシウム 543mg 食塩相当量 8.6g
2025/9/18 (木)	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 白菜のサラダ ふりかけ ショア	エネルギー 438kcal たんぱく質 16.5g 脂質 8.2g 炭水化物 76.8g カルシウム 838mg 食塩相当量 1.8g	カレーライス 野菜ジュース ごぼうサラダ 福神漬・らっきょう フルーツポンチ	エネルギー 646kcal たんぱく質 15.5g 脂質 17.3g 炭水化物 111.6g カルシウム 235mg 食塩相当量 2.4g	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 7mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 赤魚のトマトソース焼き スナップエンドウのサラダ やわらか刻みしいたけ	エネルギー 421kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.8g 炭水化物 68.6g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 1613kcal たんぱく質 55.8g 脂質 35.5g 炭水化物 279.4g カルシウム 1144mg 食塩相当量 5.8g
2025/9/19 (金)	御飯 みそ汁 青菜の玉子とじ カリフラワーのゆずドレッシング和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 504kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.7g 炭水化物 73.0g カルシウム 389mg 食塩相当量 2.5g	もやしラーメン オクラのゆかり和え フルーツ	エネルギー 390kcal たんぱく質 16.9g 脂質 9.1g 炭水化物 63.6g カルシウム 76mg 食塩相当量 4.5g	焼ドーナ ツ(チョコ コ)	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.1g 炭水化物 10.0g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 鶏肉の焼肉風炒め スパゲティサラダ フルーツ缶	エネルギー 482kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.9g 炭水化物 78.0g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 1449kcal たんぱく質 58.7g 脂質 40.8g 炭水化物 224.6g カルシウム 529mg 食塩相当量 8.8g
2025/9/20 (土)	鶏粥 みそ汁 なす炒め いんげんの和え物 きゅうらびき ショア	エネルギー 487kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.9g 炭水化物 69.9g カルシウム 294mg 食塩相当量 2.8g	ご飯 わかめスープ 甘辛照焼きチキン れんごんの含め煮 フルーツ	エネルギー 544kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.2g 炭水化物 84.9g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.6g	おはぎ	エネルギー 92kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.4g 炭水化物 20.2g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.0g	御飯 かき玉汁 シルバーのおろし煮 チンゲン菜とザーサイの中華和え 金時豆	エネルギー 480kcal たんぱく質 23.3g 脂質 9.0g 炭水化物 81.6g カルシウム 140mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1603kcal たんぱく質 64.3g 脂質 39.5g 炭水化物 256.6g カルシウム 512mg 食塩相当量 7.2g
2025/9/21 (日)	御飯 味噌汁 ちくわと野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 506kcal たんぱく質 18.0g 脂質 14.6g 炭水化物 80.3g カルシウム 373mg 食塩相当量 2.4g	御飯 味噌汁 ホキのレモン蒸し ビーフンソテー フルーツ	エネルギー 397kcal たんぱく質 20.3g 脂質 4.9g 炭水化物 70.3g カルシウム 81mg 食塩相当量 1.8g	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 生揚げと豚肉の味噌炒め ひじきサラダ 漬物	エネルギー 554kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.2g 炭水化物 78.6g カルシウム 155mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1528kcal たんぱく質 58.6g 脂質 39.7g 炭水化物 245.7g カルシウム 609mg 食塩相当量 7.2g