

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
2025/9/22 (月)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 498kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.5g 炭水化物 73.1g カルシウム 514mg 食塩相当量 2.2g	焼うどん すまし汁 海草サラダ フルーツ	エネルギー 408kcal たんぱく質 13.9g 脂質 8.5g 炭水化物 71.7g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.8g	蒸しパン (いちご)	エネルギー 125kcal たんぱく質 1.5g 脂質 7.2g 炭水化物 13.7g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 ほっけの七味焼 じゃが芋の煮物 フルーツ缶	エネルギー 435kcal たんぱく質 20.3g 脂質 6.2g 炭水化物 79.0g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 1466kcal たんぱく質 56.0g 脂質 37.4g 炭水化物 237.5g カルシウム 643mg 食塩相当量 6.8g			
2025/9/23 (火)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 カリフラワーのサラダ うめびしお ジョア	エネルギー 443kcal たんぱく質 13.6g 脂質 6.1g 炭水化物 85.4g カルシウム 797mg 食塩相当量 2.1g	五目ちらし寿司 すまし汁 ふきの甘辛炒め フルーツ	エネルギー 390kcal たんぱく質 11.0g 脂質 2.7g 炭水化物 82.6g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.3g	もみじまんじゅう	エネルギー 107kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.1g 炭水化物 19.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 コンソメスープ 豚肉のデミソースがけ 小松菜のソテー 漬物	エネルギー 481kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.4g 炭水化物 64.1g カルシウム 132mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1421kcal たんぱく質 45.2g 脂質 29.3g 炭水化物 252.0g カルシウム 1036mg 食塩相当量 6.5g			
2025/9/24 (水)	御飯 みそ汁 いわしの蒲焼缶 キャベツのサラダ あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 480kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.1g 炭水化物 70.0g カルシウム 387mg 食塩相当量 1.7g	きのこ御飯 野菜ジュース 天ぷら 天つゆ 筑前煮 フルーツゼリー	エネルギー 699kcal たんぱく質 13.2g 脂質 21.7g 炭水化物 115.4g カルシウム 163mg 食塩相当量 2.1g	バームクーヘン	エネルギー 74kcal たんぱく質 1.3g 脂質 2.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 225mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 あじの梅味噌焼 もやし炒め しその実和え	エネルギー 381kcal たんぱく質 22.4g 脂質 6.6g 炭水化物 59.4g カルシウム 120mg 食塩相当量 3.6g	エネルギー 1634kcal たんぱく質 57.0g 脂質 46.0g 炭水化物 256.0g カルシウム 895mg 食塩相当量 7.5g			
2025/9/25 (木)	御飯 みそ汁 はんぺんと大根の煮物 オクラのおかか和え ふりかけ ジョア	エネルギー 358kcal たんぱく質 13.1g 脂質 1.7g 炭水化物 75.9g カルシウム 374mg 食塩相当量 1.8g	キーマカレー ヤクルト ツナサラダ 福神漬&らっきょ フルーツ	エネルギー 608kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.6g 炭水化物 101.0g カルシウム 249mg 食塩相当量 2.2g	やわらかおかき	エネルギー 106kcal たんぱく質 1.4g 脂質 5.2g 炭水化物 14.4g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.4g	御飯 みそ汁 白身魚の磯辺揚げ いんげんの生姜和え フルーツ缶	エネルギー 453kcal たんぱく質 20.8g 脂質 11.8g 炭水化物 71.5g カルシウム 105mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1525kcal たんぱく質 55.1g 脂質 34.3g 炭水化物 262.8g カルシウム 762mg 食塩相当量 6.3g			
2025/9/26 (金)	御飯 みそ汁 玉子と絹さやの炒め物 ほうれん草の辛子和え 漬物 牛乳	エネルギー 468kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.6g 炭水化物 68.5g カルシウム 416mg 食塩相当量 2.2g	わかめ御飯 みそ汁 さばの塩焼き 金平ごぼう フルーチェ	エネルギー 485kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.6g 炭水化物 71.4g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.8g	明け団子	エネルギー 105kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g 炭水化物 25.8g カルシウム 2mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 鶏肉のオレンジ焼 さつまいもサラダ 漬物	エネルギー 540kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.7g 炭水化物 83.1g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 1598kcal たんぱく質 61.4g 脂質 47.1g 炭水化物 248.8g カルシウム 578mg 食塩相当量 6.2g			
2025/9/27 (土)	御飯 みそ汁 信田煮 ブロッコリーのレモン醤油和え のり佃煮 ジョア	エネルギー 409kcal たんぱく質 17.2g 脂質 3.0g 炭水化物 79.5g カルシウム 784mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め 冬瓜とかにかまの煮浸し フルーツ	エネルギー 498kcal たんぱく質 19.8g 脂質 12.3g 炭水化物 78.8g カルシウム 111mg 食塩相当量 2.0g	甘酒	エネルギー 132kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.3g 炭水化物 29.7g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 コンソメスープ メルルーサのトマトソースがけ なすの油淋和え 煮豆	エネルギー 532kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.5g 炭水化物 87.8g カルシウム 56mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1571kcal たんぱく質 59.7g 脂質 28.1g 炭水化物 275.8g カルシウム 954mg 食塩相当量 6.2g			
2025/9/28 (日)	御飯 みそ汁 車麩の含め煮 もやしサラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 472kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.6g 炭水化物 81.4g カルシウム 338mg 食塩相当量 2.1g	シーフードピラフ コンソメスープ ジャーマンポテト フルーツ	エネルギー 390kcal たんぱく質 14.4g 脂質 4.3g 炭水化物 77.2g カルシウム 110mg 食塩相当量 1.3g	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 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ 根菜の炒り煮 かぶのゆず和え	エネルギー 464kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.2g 炭水化物 81.9g カルシウム 125mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1386kcal たんぱく質 47.7g 脂質 27.2g 炭水化物 251.9g カルシウム 573mg 食塩相当量 6.1g			