

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
2025/10/6 (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 458kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.5g 炭水化物 70.7g カルシウム 354mg 食塩相当量 2.1g	サンドイッチ・クリームパン コンソメスープ マカロニグラタン フルーツポンチ	エネルギー 426kcal たんぱく質 10.6g 脂質 16.7g 炭水化物 60.1g カルシウム 111mg 食塩相当量 1.7g	お月見まんじゅう	エネルギー 91kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.3g 炭水化物 20.8g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 たらのみりん醤油漬 かぼちゃのバター煮 浅漬	エネルギー 408kcal たんぱく質 19.9g 脂質 3.6g 炭水化物 80.1g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1383kcal たんぱく質 50.9g 脂質 33.1g 炭水化物 231.7g カルシウム 535mg 食塩相当量 6.1g				
2025/10/7 (火)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼缶 小松菜の和え物 うめびしお ジョア	エネルギー 444kcal たんぱく質 19.8g 脂質 9.1g 炭水化物 72.0g カルシウム 938mg 食塩相当量 2.0g	海鮮丼 すまし汁 オクラの錦糸和え フルーツ	エネルギー 488kcal たんぱく質 31.9g 脂質 12.0g 炭水化物 66.7g カルシウム 103mg 食塩相当量 1.9g	人形焼 (こしあん)	エネルギー 111kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.6g 炭水化物 19.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 鶏肉のさっぱり蒸し ごぼうのマヨネーズ和え フルーツ缶	エネルギー 533kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.8g 炭水化物 81.6g カルシウム 56mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1576kcal たんぱく質 72.7g 脂質 40.5g 炭水化物 240.2g カルシウム 1097mg 食塩相当量 5.9g				
2025/10/8 (水)	御飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ かぶのドレッシング和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 493kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.3g 炭水化物 76.2g カルシウム 349mg 食塩相当量 2.4g	御飯 中華スープ 秋野菜入り酢鶏 キャベツのおかか和え フルーツヨーグルトムース	エネルギー 573kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.1g 炭水化物 94.9g カルシウム 96mg 食塩相当量 2.0g	練り切り (もみじ)	エネルギー 136kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.1g 炭水化物 31.3g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.1g	御飯 味噌汁 ほきの香味焼 葱ソースがけ ブロッコリーの塩昆布和え きゅうらびき	エネルギー 382kcal たんぱく質 22.1g 脂質 5.2g 炭水化物 66.1g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1584kcal たんぱく質 62.1g 脂質 34.7g 炭水化物 268.5g カルシウム 555mg 食塩相当量 7.0g				
2025/10/9 (木)	御飯 みそ汁 生揚げの土佐煮 いんげんのくるみ和え ふりかけ ジョア	エネルギー 390kcal たんぱく質 15.3g 脂質 4.5g 炭水化物 74.2g カルシウム 376mg 食塩相当量 1.9g	秋野菜カレー ヤクルト 福神漬・らっきょう漬 白菜のレモン醤油和え フルーツ	エネルギー 662kcal たんぱく質 19.0g 脂質 22.0g 炭水化物 100.3g カルシウム 200mg 食塩相当量 2.7g	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 すまし汁 鶏肉のマスタード焼 ほうれん草の煮浸し 漬物	エネルギー 451kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.3g 炭水化物 63.5g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1605kcal たんぱく質 54.9g 脂質 42.0g 炭水化物 261.0g カルシウム 679mg 食塩相当量 6.6g				
2025/10/10 (金)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージのソテー カリフラワーの和え物 たいみそ 牛乳	エネルギー 500kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.0g 炭水化物 77.8g カルシウム 508mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 豚肉と春雨の炒め物 里芋のサラダ フルーツ	エネルギー 555kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.3g 炭水化物 79.8g カルシウム 105mg 食塩相当量 1.8g	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 ぶりの煮付け ひじきの和え物 煮豆	エネルギー 489kcal たんぱく質 23.6g 脂質 13.0g 炭水化物 77.8g カルシウム 104mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1623kcal たんぱく質 64.2g 脂質 46.8g 炭水化物 252.6g カルシウム 729mg 食塩相当量 6.9g				
2025/10/11 (土)	食パン コーンクリームスープ ポテトのトマト煮 もやしのソテー ジョア	エネルギー 549kcal たんぱく質 18.0g 脂質 12.2g 炭水化物 94.0g カルシウム 689mg 食塩相当量 3.2g	御飯 きのこ汁 メルルーサのもみじ焼き たけのこのぬた フルーツ	エネルギー 470kcal たんぱく質 20.9g 脂質 13.3g 炭水化物 69.1g カルシウム 60mg 食塩相当量 2.2g	ジュース	エネルギー 54kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 13.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 大根の梅風味和え 漬物	エネルギー 494kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.1g 炭水化物 68.6g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1567kcal たんぱく質 59.4g 脂質 42.6g 炭水化物 245.1g カルシウム 829mg 食塩相当量 8.3g				
2025/10/12 (日)	御飯 みそ汁 なす炒め かぶの生姜和え ゆずみそ 牛乳	エネルギー 543kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.1g 炭水化物 80.2g カルシウム 371mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 チーズのかぼちゃ包み揚げ わかめサラダ フルーチェ	エネルギー 479kcal たんぱく質 9.9g 脂質 11.6g 炭水化物 86.0g カルシウム 101mg 食塩相当量 2.8g	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 中華スープ あじの中華蒸し 冬瓜のそぼろ煮 フルーツ缶	エネルギー 436kcal たんぱく質 23.6g 脂質 7.0g 炭水化物 74.1g カルシウム 84mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1518kcal たんぱく質 50.7g 脂質 38.8g 炭水化物 251.7g カルシウム 556mg 食塩相当量 7.3g				