

予定献立表

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		
2025/9/29 (月)	御飯 みそ汁 カリフラワーのコンソメ煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.5g 炭水化物 72.4g カルシウム 350mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 炒り鶏 青菜おかか和え フルーツ	エネルギー 480kcal たんぱく質 21.8g 脂質 8.4g 炭水化物 87.0g カルシウム 184mg 食塩相当量 1.8g	せんべい	エネルギー 117kcal たんぱく質 0.6g 脂質 2.6g 炭水化物 23.0g カルシウム 10mg 食塩相当量 0.3g	御飯 すまし汁 赤魚の西京焼 切干大根の煮物 刻み椎茸	エネルギー 393kcal たんぱく質 19.0g 脂質 6.7g 炭水化物 69.2g カルシウム 92mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1506kcal たんぱく質 62.6g 脂質 35.2g 炭水化物 251.6g カルシウム 636mg 食塩相当量 6.0g						
2025/9/30 (火)	御飯 みそ汁 里芋の含め煮 ピーマンサラダ 梅びしお ジョア	エネルギー 438kcal たんぱく質 14.6g 脂質 6.6g 炭水化物 83.7g カルシウム 367mg 食塩相当量 2.2g	クリームスパゲティ コンソメスープ レタスサラダ フルーツ	エネルギー 428kcal たんぱく質 13.0g 脂質 12.8g 炭水化物 68.2g カルシウム 137mg 食塩相当量 2.1g	饅頭	エネルギー 76kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 17.2g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 豚肉の中華風ごまだれ ブロッコリーの煮浸し 漬物	エネルギー 504kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.2g 炭水化物 73.8g カルシウム 119mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1446kcal たんぱく質 52.5g 脂質 34.8g 炭水化物 242.9g カルシウム 627mg 食塩相当量 6.5g						
2025/10/1 (水)	御飯 みそ汁 和風野菜炒め オクラの磯辺和え ゆず味噌 牛乳	エネルギー 488kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.5g 炭水化物 80.5g カルシウム 429mg 食塩相当量 2.3g	御飯 けんちん汁 味噌カツ きゅうりのサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 542kcal たんぱく質 16.1g 脂質 16.1g 炭水化物 84.1g カルシウム 147mg 食塩相当量 1.8g	どら焼き	エネルギー 99kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.2g 炭水化物 20.0g カルシウム 8mg 食塩相当量 0.1g	御飯 味噌汁 ほっけの香味焼 ごぼうサラダ 煮豆	エネルギー 446kcal たんぱく質 22.4g 脂質 9.1g 炭水化物 74.7g カルシウム 96mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1575kcal たんぱく質 58.5g 脂質 39.9g 炭水化物 259.3g カルシウム 680mg 食塩相当量 6.2g						
2025/10/2 (木)	御飯 みそ汁 厚焼き玉子 かぶの和え物 ふりかけ ジョア	エネルギー 426kcal たんぱく質 14.2g 脂質 5.7g 炭水化物 81.1g カルシウム 771mg 食塩相当量 1.8g	チキンカレー ヤクルト 枝豆サラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 593kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.9g 炭水化物 102.6g カルシウム 252mg 食塩相当量 2.2g	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	わかめ御飯 みそ汁 さばの塩焼き 中華サラダ 漬物	エネルギー 443kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.4g 炭水化物 64.7g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1532kcal たんぱく質 53.5g 脂質 35.7g 炭水化物 258.8g カルシウム 1090mg 食塩相当量 6.9g						
2025/10/3 (金)	御飯 みそ汁 ウインナーのトマト煮 いんげんのわさび和え あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 486kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.0g 炭水化物 78.8g カルシウム 384mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 鶏肉のくわ焼 ピーマンサラダ ブルーチェーピーチ	エネルギー 531kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.3g 炭水化物 80.0g カルシウム 81mg 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 はんぺん入りに玉風 青梗菜ナムル わかめ煮	エネルギー 448kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.1g 炭水化物 73.4g カルシウム 156mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1581kcal たんぱく質 58.0g 脂質 44.6g 炭水化物 249.6g カルシウム 627mg 食塩相当量 8.3g						
2025/10/4 (土)	御飯 みそ汁 ポテトソテー 大根の酢の物 たいみそ ジョア	エネルギー 479kcal たんぱく質 13.3g 脂質 11.7g 炭水化物 82.2g カルシウム 328mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 あじの利休焼 マカロニサラダ フルーツ	エネルギー 432kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.2g 炭水化物 65.4g カルシウム 118mg 食塩相当量 2.1g	甘酒	エネルギー 177kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 40.3g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 中華スープ 豚肉とキャベツの中華炒め スナップエンドウの和え物 フルーツ缶	エネルギー 537kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.6g 炭水化物 77.5g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1625kcal たんぱく質 59.9g 脂質 39.9g 炭水化物 265.4g カルシウム 548mg 食塩相当量 6.8g						
2025/10/5 (日)	御飯 みそ汁 オムレツ わかめサラダ のり佃煮 牛乳	エネルギー 459kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.8g 炭水化物 71.4g カルシウム 390mg 食塩相当量 2.6g	御飯 コンソメスープ 鶏肉と栗の煮物 オニオンサラダ 杏仁フルーツ	エネルギー 471kcal たんぱく質 18.8g 脂質 7.8g 炭水化物 85.6g カルシウム 123mg 食塩相当量 1.8g	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 ぶりのおろしだれ 里芋の煮物 昆布の佃煮	エネルギー 507kcal たんぱく質 22.5g 脂質 12.9g 炭水化物 83.2g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1587kcal たんぱく質 59.8g 脂質 43.9g 炭水化物 254.3g カルシウム 652mg 食塩相当量 7.1g						