

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	
2025/10/13 (月)	御飯 みそ汁 竹輪と野菜のスープ煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 459kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.6g 炭水化物 72.2g カルシウム 377mg 食塩相当量 2.7g	御飯 かき玉汁 白身魚フライ、ほたて風味フライ マカロニサラダ 杏仁フルーツ	エネルギー 575kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.8g 炭水化物 88.9g カルシウム 119mg 食塩相当量 2.3g	やわらか おかき	エネルギー 110kcal たんぱく質 0.3g 脂質 4.1g 炭水化物 18.1g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.2g	御飯 すまし汁 鶏肉のチリソース さつま芋とりんごの甘煮 刻み椎茸	エネルギー 560kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.5g 炭水化物 96.2g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1704kcal たんぱく質 53.8g 脂質 48.0g 炭水化物 275.4g カルシウム 560mg 食塩相当量 6.9g					
2025/10/14 (火)	野菜粥 みそ汁 オムレツ オクラの和え物 あみえび佃煮 ジョア	エネルギー 399kcal たんぱく質 15.9g 脂質 6.3g 炭水化物 72.8g カルシウム 742mg 食塩相当量 2.9g	御飯 すまし汁 豚肉とピーマン甘辛炒め 中華和え フルーツ	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.9g 炭水化物 79.1g カルシウム 60mg 食塩相当量 2.4g	ドーム ケーキ (チョコ コ)	エネルギー 104kcal たんぱく質 2.2g 脂質 3.5g 炭水化物 15.9g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 白身魚の梅マヨ焼 ほうれん草のお浸し 煮豆	エネルギー 526kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.3g 炭水化物 78.9g カルシウム 113mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1566kcal たんぱく質 63.8g 脂質 42.0g 炭水化物 246.7g カルシウム 920mg 食塩相当量 7.4g					
2025/10/15 (水)	御飯 みそ汁 ベーコンと野菜のソテー いんげんのわさび和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 483kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.3g 炭水化物 70.0g カルシウム 434mg 食塩相当量 2.2g	あなごちらし すまし汁 菜の花の和え物 あわせるゼリー	エネルギー 461kcal たんぱく質 16.8g 脂質 6.6g 炭水化物 84.5g カルシウム 138mg 食塩相当量 2.5g	ロール ケーキ (抹茶)	エネルギー 110kcal たんぱく質 2.7g 脂質 5.2g 炭水化物 13.5g カルシウム 46mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 ハンバーグ照焼ソース かぼちゃの含め煮 漬物	エネルギー 515kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.2g 炭水化物 90.5g カルシウム 69mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1569kcal たんぱく質 51.7g 脂質 40.3g 炭水化物 258.5g カルシウム 687mg 食塩相当量 8.1g					
2025/10/16 (木)	御飯 みそ汁 がんもと冬瓜の煮物 小松菜のなめたけ和え ふりかけ ジョア	エネルギー 369kcal たんぱく質 12.9g 脂質 3.5g 炭水化物 72.3g カルシウム 425mg 食塩相当量 2.2g	カレーライス ヤクルト ごぼうのサラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 690kcal たんぱく質 18.1g 脂質 23.7g 炭水化物 105.2g カルシウム 249mg 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 すまし汁 ほきの粕漬け焼き もやしのにら炒め フルーツ缶	エネルギー 362kcal たんぱく質 18.5g 脂質 4.0g 炭水化物 65.3g カルシウム 47mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 1546kcal たんぱく質 51.0g 脂質 38.4g 炭水化物 256.5g カルシウム 728mg 食塩相当量 6.6g					
2025/10/17 (金)	御飯 みそ汁 にしん甘露煮 カリフラワーの塩炒め ゆずみそ 牛乳	エネルギー 522kcal たんぱく質 24.4g 脂質 16.3g 炭水化物 73.9g カルシウム 383mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 さわらのごまだれ焼 白菜の中華煮 フルーツポンチ	エネルギー 473kcal たんぱく質 23.5g 脂質 12.1g 炭水化物 71.4g カルシウム 198mg 食塩相当量 2.1g	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 みそ汁 鶏肉のレモン風味焼 ポテトサラダ しその実和え	エネルギー 493kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.7g 炭水化物 72.0g カルシウム 62mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 1587kcal たんぱく質 68.5g 脂質 46.3g 炭水化物 237.3g カルシウム 651mg 食塩相当量 6.1g					
2025/10/18 (土)	御飯 みそ汁 玉子とじ かぶの和え物 漬物 ジョア	エネルギー 429kcal たんぱく質 16.5g 脂質 6.2g 炭水化物 78.0g カルシウム 798mg 食塩相当量 2.4g	あんかけそば 焼売 フルーツ	エネルギー 447kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.1g 炭水化物 69.3g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.9g	ジュース	エネルギー 87kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.0g 炭水化物 21.0g カルシウム 26mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 あじのオイスターソース焼 里芋の煮物 フルーツ缶	エネルギー 440kcal たんぱく質 21.7g 脂質 5.0g 炭水化物 82.6g カルシウム 101mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1403kcal たんぱく質 56.3g 脂質 23.3g 炭水化物 250.9g カルシウム 964mg 食塩相当量 7.8g					
2025/10/19 (日)	御飯 みそ汁 クリーム煮 ほうれん草のソテー うめびしお 牛乳	エネルギー 516kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.9g 炭水化物 78.6g カルシウム 426mg 食塩相当量 2.2g	御飯 味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒り煮 フルーツ	エネルギー 513kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.8g 炭水化物 71.2g カルシウム 123mg 食塩相当量 1.9g	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 メルルーサのソテー 高菜ともやし和え物 浅漬	エネルギー 391kcal たんぱく質 19.3g 脂質 3.5g 炭水化物 74.8g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1483kcal たんぱく質 61.2g 脂質 38.0g 炭水化物 237.5g カルシウム 662mg 食塩相当量 6.4g					