

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
2025/10/20 (月)	御飯 みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 496kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.8g 炭水化物 70.6g カルシウム 364mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 鶏肉のケチャップチーズ焼き 春雨の酢の物 フルーツ	エネルギー 543kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.2g 炭水化物 75.7g カルシウム 183mg 食塩相当量 1.9g	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 みそ汁 さばの香味だれ ごぼうの炒り煮 フルーツ缶	エネルギー 483kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.5g 炭水化物 74.6g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1596kcal たんぱく質 65.2g 脂質 51.1g 炭水化物 232.1g カルシウム 835mg 食塩相当量 6.6g
2025/10/21 (火)	御飯 みそ汁 はんぺんと野菜の煮物 レモン風味和え たいみそ ジョア	エネルギー 411kcal たんぱく質 13.3g 脂質 4.7g 炭水化物 79.6g カルシウム 323mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 ほっけのタルタル焼き ほうれん草のごま和え デザートムース	エネルギー 513kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.2g 炭水化物 71.4g カルシウム 175mg 食塩相当量 1.8g	せんべい	エネルギー 94kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.3g 炭水化物 22.0g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 豚肉の炒め物 柚子風味 がんもとふきの煮物 漬物	エネルギー 507kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.2g 炭水化物 69.5g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1525kcal たんぱく質 57.9g 脂質 39.4g 炭水化物 242.5g カルシウム 583mg 食塩相当量 6.3g
2025/10/22 (水)	御飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 小松菜のおかか和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 426kcal たんぱく質 17.1g 脂質 10.1g 炭水化物 71.5g カルシウム 438mg 食塩相当量 2.3g	チキンライス スクランブルエッグ添え コーンスープ フレンチサラダ フルーツポンチ	エネルギー 587kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.0g 炭水化物 89.3g カルシウム 104mg 食塩相当量 3.2g	酒まん じゅう	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 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃサラダ あみえび佃煮	エネルギー 516kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.2g 炭水化物 80.7g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1605kcal たんぱく質 56.4g 脂質 43.5g 炭水化物 258.7g カルシウム 620mg 食塩相当量 7.5g
2025/10/23 (木)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼缶 ピーマンのソテー ふりかけ ジョア	エネルギー 438kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.2g 炭水化物 73.4g カルシウム 865mg 食塩相当量 1.8g	キーマカレー ヤクルト キャロットサラダ 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 632kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.0g 炭水化物 104.8g カルシウム 188mg 食塩相当量 2.6g	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 あじの南蛮漬 かぶの中華煮 漬物	エネルギー 464kcal たんぱく質 21.5g 脂質 9.2g 炭水化物 77.9g カルシウム 126mg 食塩相当量 3.5g	エネルギー 1642kcal たんぱく質 61.2g 脂質 35.6g 炭水化物 278.5g カルシウム 1186mg 食塩相当量 7.9g
2025/10/24 (金)	御飯 みそ汁 里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ ゆずみそ 牛乳	エネルギー 505kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.1g 炭水化物 84.9g カルシウム 383mg 食塩相当量 2.8g	御飯 すまし汁 白身魚のから揚げ ピーマンソテー フルーツ	エネルギー 506kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.0g 炭水化物 74.3g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.5g	水ようか ん	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 17.3g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 豚しゃぶ 茄子と刻み揚げの煮浸し 煮豆	エネルギー 685kcal たんぱく質 23.6g 脂質 30.6g 炭水化物 83.7g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1769kcal たんぱく質 64.6g 脂質 58.7g 炭水化物 260.2g カルシウム 542mg 食塩相当量 7.7g
2025/10/25 (土)	御飯 みそ汁 だし巻き卵 カリフラワーと人参のサラダ 漬物 ジョア	エネルギー 409kcal たんぱく質 15.1g 脂質 8.8g 炭水化物 68.0g カルシウム 269mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 たら辛味噌焼 金平ごぼう フルーツ	エネルギー 424kcal たんぱく質 19.4g 脂質 4.8g 炭水化物 78.9g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.8g	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 みそ汁 鶏肉のねぎマヨポン酢ソース レタスのかにかまサラダ フルーツ缶	エネルギー 539kcal たんぱく質 19.3g 脂質 21.0g 炭水化物 71.9g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1549kcal たんぱく質 56.2g 脂質 35.0g 炭水化物 259.1g カルシウム 427mg 食塩相当量 6.5g
2025/10/26 (日)	御飯 みそ汁 野菜炒め オクラのなめたけ和え うめびしお 牛乳	エネルギー 460kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.8g 炭水化物 76.0g カルシウム 420mg 食塩相当量 2.0g	かき玉うどん ひじきのサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 495kcal たんぱく質 17.2g 脂質 14.8g 炭水化物 74.9g カルシウム 171mg 食塩相当量 4.2g	ジュース	エネルギー 66kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 16.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 鶏つみれの野菜あん ポテトサラダ きょうろびき	エネルギー 454kcal たんぱく質 15.4g 脂質 11.0g 炭水化物 76.6g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1475kcal たんぱく質 51.6g 脂質 37.6g 炭水化物 244.0g カルシウム 654mg 食塩相当量 8.8g