

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
2025/10/27 (月)	御飯 みそ汁 車麩の含め煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 461kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.5g 炭水化物 74.4g カルシウム 343mg 食塩相当量 2.1g	御飯 中華スープ 白身魚の磯辺焼き 桜えびと白菜の中華和え フルーツ	エネルギー 437kcal たんぱく質 21.0g 脂質 10.3g 炭水化物 67.9g カルシウム 88mg 食塩相当量 1.9g	たまご ボーロ	エネルギー 109kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 26.7g カルシウム 42mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 親子煮 マカロニサラダ きょうらぶき	エネルギー 485kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.9g 炭水化物 75.5g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1492kcal たんぱく質 61.8g 脂質 34.8g 炭水化物 244.5g カルシウム 539mg 食塩相当量 6.7g			
2025/10/28 (火)	御飯 みそ汁 肉団子の煮物 カリフラワーサラダ たいみそ ジョア	エネルギー 483kcal たんぱく質 17.0g 脂質 8.9g 炭水化物 86.0g カルシウム 780mg 食塩相当量 1.9g	御飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ さつまいもの甘煮 フルーツ	エネルギー 527kcal たんぱく質 15.6g 脂質 6.6g 炭水化物 105.3g カルシウム 89mg 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 みそ汁 白身魚のソテーの豆乳ソース なすの油淋和え フルーツ缶	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.4g 炭水化物 82.1g カルシウム 113mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1654kcal たんぱく質 55.8g 脂質 33.0g 炭水化物 293.3g カルシウム 982mg 食塩相当量 7.2g			
2025/10/29 (水)	御飯 みそ汁 シーフードたまご巻 大根のサラダ のり佃煮 牛乳	エネルギー 483kcal たんぱく質 18.3g 脂質 12.3g 炭水化物 78.8g カルシウム 378mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 赤魚のみそだれ焼 青梗菜のおかか和え ブルーチェ	エネルギー 428kcal たんぱく質 21.4g 脂質 6.5g 炭水化物 73.0g カルシウム 149mg 食塩相当量 1.3g	練り切り	エネルギー 135kcal 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 コンソメスープ 蒸し鶏の梅ソース 冬瓜の煮物 漬物	エネルギー 397kcal たんぱく質 17.1g 脂質 10.7g 炭水化物 61.9g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1443kcal たんぱく質 59.1g 脂質 29.6g 炭水化物 245.0g カルシウム 611mg 食塩相当量 6.5g			
2025/10/30 (木)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 ほうれん草のごま和え ふりかけ ジョア	エネルギー 391kcal たんぱく質 14.7g 脂質 5.1g 炭水化物 74.0g カルシウム 452mg 食塩相当量 2.2g	チキンカレー ヤクルト ハムと野菜のソテー 福神漬・らっきょう漬 フルーツポンチ	エネルギー 612kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.6g 炭水化物 107.9g カルシウム 225mg 食塩相当量 2.7g	焼ドーナ ツ(チョコ)	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.1g 炭水化物 10.0g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 さばの照焼 ごぼうのお酢煮 煮豆	エネルギー 521kcal たんぱく質 22.7g 脂質 13.6g 炭水化物 85.1g カルシウム 84mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1597kcal たんぱく質 56.3g 脂質 35.4g 炭水化物 277.0g カルシウム 772mg 食塩相当量 6.8g			
2025/10/31 (金)	御飯 みそ汁 なすとピーマンの炒め かぶの和え物 漬物 牛乳	エネルギー 515kcal たんぱく質 14.8g 脂質 17.9g 炭水化物 77.4g カルシウム 357mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 回鍋肉 カリフラワーの塩炒め フルーツ	エネルギー 535kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.8g 炭水化物 67.4g カルシウム 85mg 食塩相当量 2.3g	ハロウィ ン和菓子	エネルギー 212kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.3g 炭水化物 50.1g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.3g	御飯 すまし汁 ほきのバター醤油焼き 小松菜のソテー フルーツ缶	エネルギー 378kcal たんぱく質 18.3g 脂質 6.0g 炭水化物 66.8g カルシウム 155mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1640kcal たんぱく質 61.5g 脂質 44.0g 炭水化物 261.7g カルシウム 601mg 食塩相当量 6.4g			
2025/11/1 (土)	御飯 みそ汁 高野豆腐の含め煮 キャベツのソテー 梅びしお ジョア	エネルギー 454kcal たんぱく質 18.4g 脂質 7.1g 炭水化物 82.1g カルシウム 861mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 ほっけのチーズ照焼 もやしのナムル フルーツ	エネルギー 431kcal たんぱく質 23.2g 脂質 9.7g 炭水化物 66.0g カルシウム 172mg 食塩相当量 2.0g	バニラア イス	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 豚肉のゆず醤油炒め 里芋の煮物 漬物	エネルギー 553kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.2g 炭水化物 79.4g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1588kcal たんぱく質 66.4g 脂質 44.4g 炭水化物 241.6g カルシウム 1185mg 食塩相当量 6.7g			
2025/11/2 (日)	御飯 みそ汁 和風スクランブルエッグ 白菜サラダ しそ昆布佃煮 牛乳	エネルギー 504kcal たんぱく質 16.1g 脂質 17.5g 炭水化物 74.0g カルシウム 362mg 食塩相当量 2.4g	味噌ラーメン 揚げぎょうざ 杏仁フルーツ	エネルギー 471kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 72.1g カルシウム 160mg 食塩相当量 2.7g	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 みそ汁 チキンボールの甘酢あんかけ れんこんサラダ 刻み椎茸	エネルギー 500kcal たんぱく質 14.5g 脂質 11.1g 炭水化物 90.4g カルシウム 70mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1529kcal たんぱく質 47.9g 脂質 42.5g 炭水化物 249.9g カルシウム 592mg 食塩相当量 7.1g			