

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
2025/11/17 (月)	御飯 みそ汁 車麩の含め煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 479kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.6g 炭水化物 78.5g カルシウム 368mg 食塩相当量 2.3g	御飯 かき玉汁 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきの五目煮 フルーツ	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.2g 炭水化物 75.8g カルシウム 112mg 食塩相当量 2.5g	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 ホキと野菜のわさび醤油 ごぼうのマヨ醤油和え 浅漬	エネルギー 396kcal たんぱく質 18.5g 脂質 7.4g 炭水化物 67.6g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1483kcal たんぱく質 56.8g 脂質 35.8g 炭水化物 244.9g カルシウム 555mg 食塩相当量 7.6g
2025/11/18 (火)	御飯 みそ汁 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 小松菜のソテー うめびしお ジョア	エネルギー 410kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.6g 炭水化物 67.6g カルシウム 415mg 食塩相当量 2.6g	御飯 みそ汁 さわらの照り煮 いんげんとコーンのサラダ フルーツ	エネルギー 454kcal たんぱく質 22.4g 脂質 9.4g 炭水化物 72.9g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.3g	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 コンソメスープ 鶏肉のブラウンソース 人参サラダ 煮豆	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.3g 炭水化物 83.1g カルシウム 54mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1563kcal たんぱく質 60.4g 脂質 41.5g 炭水化物 246.6g カルシウム 551mg 食塩相当量 7.9g
2025/11/19 (水)	御飯 みそ汁 オムレツ 白菜の甘酢和え 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 465kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.9g 炭水化物 73.1g カルシウム 384mg 食塩相当量 2.4g	五目ちらし寿司 すまし汁 もやしのナムル フルーチェ	エネルギー 431kcal たんぱく質 13.0g 脂質 4.4g 炭水化物 86.2g カルシウム 131mg 食塩相当量 2.6g	レア チョコ ケーキ	エネルギー 101kcal たんぱく質 2.6g 脂質 6.1g 炭水化物 9.3g カルシウム 60mg 食塩相当量 0.0g	御飯 味噌汁 たららの柚庵焼き 南瓜の含め煮 しそ和え	エネルギー 445kcal たんぱく質 22.3g 脂質 6.1g 炭水化物 80.8g カルシウム 109mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1442kcal たんぱく質 54.0g 脂質 30.5g 炭水化物 249.4g カルシウム 684mg 食塩相当量 7.3g
2025/11/20 (木)	御飯 みそ汁 ウインナーソテー 青梗菜のわさび和え ふりかけ ジョア	エネルギー 418kcal たんぱく質 13.9g 脂質 7.6g 炭水化物 76.2g カルシウム 833mg 食塩相当量 2.3g	カレーライス ヤクルト イタリアンサラダ 漬物 フルーツ	エネルギー 627kcal たんぱく質 15.3g 脂質 18.6g 炭水化物 101.8g カルシウム 169mg 食塩相当量 2.7g	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 鶏肉の塩ダレ炒め 竹輪とオクラの和え物 フルーツ缶	エネルギー 452kcal たんぱく質 23.1g 脂質 9.3g 炭水化物 73.8g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1570kcal たんぱく質 53.3g 脂質 35.5g 炭水化物 269.1g カルシウム 1104mg 食塩相当量 7.3g
2025/11/21 (金)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼缶 ブロッコリーサラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 547kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.9g 炭水化物 77.7g カルシウム 465mg 食塩相当量 1.8g	御飯 みそ汁 豚肉とたけのこの中華風炒め煮 キャベツのごま和え フルーツゼリー	エネルギー 491kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.1g 炭水化物 73.7g カルシウム 111mg 食塩相当量 2.4g	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	御飯 すまし汁 ぼっけの和風ムニエル れんこんサラダ 刻みしいたけ佃煮	エネルギー 454kcal たんぱく質 19.3g 脂質 10.8g 炭水化物 75.2g カルシウム 54mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1562kcal たんぱく質 62.5g 脂質 45.5g 炭水化物 237.0g カルシウム 630mg 食塩相当量 6.2g
2025/11/22 (土)	御飯 みそ汁 玉子とじ スナップエンドウの和え物 あみえび佃煮 ジョア	エネルギー 452kcal たんぱく質 17.3g 脂質 8.2g 炭水化物 78.4g カルシウム 364mg 食塩相当量 2.2g	御飯 味噌汁 ぶりの煮付け 切干大根のサラダ ヨーグルト風ムース	エネルギー 523kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.2g 炭水化物 75.2g カルシウム 98mg 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 中華スープ 麻婆豆腐 ビーフンのソテー フルーツ缶	エネルギー 607kcal たんぱく質 22.0g 脂質 25.4g 炭水化物 78.6g カルシウム 57mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1636kcal たんぱく質 59.4g 脂質 51.8g 炭水化物 245.6g カルシウム 519mg 食塩相当量 6.8g
2025/11/23 (日)	御飯 みそ汁 がんもとかぶ煮物 ほうれん草のピーナッツ和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 459kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.6g 炭水化物 73.6g カルシウム 394mg 食塩相当量 2.3g	焼そば 中華スープ しゅうまい フルーツ	エネルギー 347kcal たんぱく質 14.4g 脂質 11.5g 炭水化物 53.4g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.2g	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 メルルーサの山椒みそソース 大学芋 漬物	エネルギー 484kcal たんぱく質 19.3g 脂質 4.9g 炭水化物 95.0g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1353kcal たんぱく質 52.4g 脂質 29.8g 炭水化物 234.9g カルシウム 579mg 食塩相当量 6.7g