

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	
2025/12/8 (月)	御飯 みそ汁 ウインナーと3色ピーマンのソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 524kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.4g 炭水化物 72.0g カルシウム 359mg 食塩相当量 2.5g		サンドイッチ・あんぱん コンソメスープ コーンサラダ フルーツ	エネルギー 416kcal たんぱく質 12.0g 脂質 18.6g 炭水化物 51.5g カルシウム 56mg 食塩相当量 1.9g		人形焼 (こしあん)	エネルギー 111kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.6g 炭水化物 19.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g		御飯 みそ汁 ほっけのマスタード焼 たけのこのおかか煮 オクラの海苔和え	エネルギー 416kcal たんぱく質 21.8g 脂質 8.7g 炭水化物 68.1g カルシウム 105mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1467kcal たんぱく質 55.8g 脂質 49.3g 炭水化物 211.5g カルシウム 520mg 食塩相当量 6.8g		
2025/12/9 (火)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ 白菜の和え物 うめびしお ジョア	エネルギー 539kcal たんぱく質 15.3g 脂質 16.8g 炭水化物 83.7g カルシウム 773mg 食塩相当量 2.3g		御飯 コンソメスープ めばるの山椒焼 いんげんのドレッシング和え フルーチェ	エネルギー 410kcal たんぱく質 19.5g 脂質 9.3g 炭水化物 63.9g カルシウム 144mg 食塩相当量 2.0g		たまご ボーロ・ 2Fおやつ なし	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 すまし汁 家常豆腐 茄子の香味和え フルーツ缶	エネルギー 567kcal たんぱく質 17.4g 脂質 19.7g 炭水化物 82.5g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1625kcal たんぱく質 52.4g 脂質 45.9g 炭水化物 256.8g カルシウム 1033mg 食塩相当量 6.1g		
2025/12/10 (水)	御飯 みそ汁 野菜のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 483kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.5g 炭水化物 76.3g カルシウム 361mg 食塩相当量 2.7g		御飯 味噌汁 鶏肉のタルタル焼き ツナサラダ フルーツ	エネルギー 585kcal たんぱく質 20.7g 脂質 25.0g 炭水化物 71.3g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.9g		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 すまし汁 あじのごまみそ焼 冬瓜の梅煮 煮豆	エネルギー 475kcal たんぱく質 23.8g 脂質 8.7g 炭水化物 79.8g カルシウム 172mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1651kcal たんぱく質 64.0g 脂質 49.4g 炭水化物 249.8g カルシウム 603mg 食塩相当量 6.8g		
2025/12/11 (木)	御飯 みそ汁 車麩の卵とじ もやしのおかか和え ふりかけ ジョア	エネルギー 422kcal たんぱく質 18.1g 脂質 7.5g 炭水化物 71.2g カルシウム 361mg 食塩相当量 2.4g		カレーライス ヤクルト 小松菜サラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 684kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.1g 炭水化物 120.0g カルシウム 328mg 食塩相当量 2.9g		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 すまし汁 白身魚の甘辛揚げ煮 金平ごぼう 桜大根	エネルギー 510kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.2g 炭水化物 74.5g カルシウム 91mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1718kcal たんぱく質 57.0g 脂質 41.0g 炭水化物 288.7g カルシウム 786mg 食塩相当量 7.8g		
2025/12/12 (金)	御飯 みそ汁 信田巻き ブロッコリーの和え物 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 481kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.0g 炭水化物 77.6g カルシウム 406mg 食塩相当量 2.4g		御飯 中華スープ 白身魚の薬味ソース じゃが芋の煮物 ゆず風味ムース	エネルギー 475kcal たんぱく質 21.3g 脂質 8.2g 炭水化物 82.0g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.9g		バーム クーヘン・3Fお やつなし	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 すまし汁 鶏肉のマヨネーズ焼 ビーフンソテー 浅漬	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.5g 脂質 22.0g 炭水化物 72.6g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1582kcal たんぱく質 63.5g 脂質 44.8g 炭水化物 243.4g カルシウム 771mg 食塩相当量 6.5g		
2025/12/13 (土)	御飯 みそ汁 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのサラダ ゆずみそ ジョア	エネルギー 513kcal たんぱく質 26.3g 脂質 10.0g 炭水化物 82.5g カルシウム 875mg 食塩相当量 2.6g		たぬきそば カニクリームコロッケ フルーツヨーグルト	エネルギー 501kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.0g 炭水化物 79.5g カルシウム 118mg 食塩相当量 4.6g		いちご牛 乳	エネルギー 60kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.1g 炭水化物 11.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g		御飯 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ ひじきの炒め煮 漬物	エネルギー 501kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.5g 炭水化物 75.2g カルシウム 100mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1575kcal たんぱく質 63.6g 脂質 40.6g 炭水化物 248.6g カルシウム 1093mg 食塩相当量 9.5g		
2025/12/14 (日)	かに風味粥 みそ汁 野菜炒め 春菊の和え物 漬物 牛乳	エネルギー 506kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.3g 炭水化物 69.7g カルシウム 401mg 食塩相当量 3.0g		ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 スナッパの塩炒め フルーツ	エネルギー 403kcal たんぱく質 20.4g 脂質 6.6g 炭水化物 69.8g カルシウム 72mg 食塩相当量 1.8g		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 ホキのバター風味焼 さつま芋の煮物 フルーツ缶	エネルギー 458kcal たんぱく質 18.9g 脂質 3.5g 炭水化物 92.6g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1421kcal たんぱく質 58.6g 脂質 29.4g 炭水化物 245.5g カルシウム 554mg 食塩相当量 6.8g		