

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
2025/12/15 (月)	御飯 みそ汁 鶏団子の煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14.4g 炭水化物 78.8g カルシウム 355mg 食塩相当量 3.0g	御飯 みそ汁 たら焼南蛮漬 スナップエンドウの和え物 フルーツポンチ	エネルギー 492kcal たんぱく質 20.3g 脂質 9.6g 炭水化物 83.7g カルシウム 57mg 食塩相当量 2.3g	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 みそ汁 豚肉の中華風ごまだれ もやしの生姜和え 煮豆	エネルギー 576kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.4g 炭水化物 83.3g カルシウム 133mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1701kcal たんぱく質 67.6g 脂質 45.0g 炭水化物 268.8g カルシウム 555mg 食塩相当量 7.4g
2025/12/16 (火)	御飯 みそ汁 だし巻きたまご 小松菜のお浸し たいみそ ジョア	エネルギー 411kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.6g 炭水化物 70.7g カルシウム 431mg 食塩相当量 2.2g	御飯 コンソメスープ 豚肉のバター醤油焼き レタスサラダ フルーツ	エネルギー 471kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17.3g 炭水化物 65.4g カルシウム 41mg 食塩相当量 1.7g	どら焼き (抹茶あん)	エネルギー 110kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.3g 炭水化物 21.9g カルシウム 14mg 食塩相当量 0.1g	御飯 中華スープ さばの南部焼 白菜の甘酢和え 漬物	エネルギー 447kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.9g 炭水化物 65.0g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1439kcal たんぱく質 55.7g 脂質 41.1g 炭水化物 223.0g カルシウム 547mg 食塩相当量 6.0g
2025/12/17 (水)	御飯 みそ汁 生揚げの土佐煮 いんげんのドレッシング和え うめびしお 牛乳	エネルギー 471kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.2g 炭水化物 76.3g カルシウム 414mg 食塩相当量 2.3g	あなご卵とじ丼 すまし汁 炊合せ フルーツ	エネルギー 460kcal たんぱく質 15.0g 脂質 6.5g 炭水化物 87.0g カルシウム 85mg 食塩相当量 2.2g	ストロベリー ケーキ	エネルギー 106kcal たんぱく質 2.1g 脂質 5.7g 炭水化物 11.9g カルシウム 39mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 鶏肉の照焼 ふきの炒り煮 佃煮	エネルギー 493kcal たんぱく質 19.3g 脂質 15.1g 炭水化物 74.3g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1530kcal たんぱく質 55.7g 脂質 39.5g 炭水化物 249.5g カルシウム 593mg 食塩相当量 6.9g
2025/12/18 (木)	御飯 みそ汁 豚肉とカリフラワーのソテー ほうれん草のおかか和え ぶりかけ ジョア	エネルギー 410kcal たんぱく質 16.3g 脂質 6.2g 炭水化物 75.2g カルシウム 817mg 食塩相当量 1.7g	キーマカレー ヤクルト 大根サラダ 福神漬・らっきょう 杏仁フルーツ	エネルギー 610kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.7g 炭水化物 102.0g カルシウム 336mg 食塩相当量 2.6g	2F餅(あん・みたらし)	エネルギー 445kcal たんぱく質 5.6g 脂質 2.8g 炭水化物 101.0g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.5g	御飯 みそ汁 あじの粒マスタードソース 茄子の煮物 わかめ佃煮	エネルギー 511kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.4g 炭水化物 70.3g カルシウム 106mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1976kcal たんぱく質 60.6g 脂質 43.1g 炭水化物 348.5g カルシウム 1263mg 食塩相当量 7.4g
2025/12/19 (金)	御飯 みそ汁 玉子とじ オクラの和風和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 509kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.2g 炭水化物 76.4g カルシウム 403mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 ほっけのきのこソース ポテトサラダ フルーツ	エネルギー 497kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.2g 炭水化物 77.7g カルシウム 68mg 食塩相当量 2.0g	3F餅(あん・みたらし)	エネルギー 443kcal たんぱく質 5.9g 脂質 2.3g 炭水化物 101.4g カルシウム 14mg 食塩相当量 0.4g	御飯 みそ汁 炒り鶏 ピーマンのツナ炒め 漬物	エネルギー 458kcal たんぱく質 21.2g 脂質 10.5g 炭水化物 76.3g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1907kcal たんぱく質 68.0g 脂質 41.2g 炭水化物 331.8g カルシウム 566mg 食塩相当量 7.3g
2025/12/20 (土)	御飯 みそ汁 トマト煮 ブロッコリーとわかめの和え物 漬物 ジョア	エネルギー 375kcal たんぱく質 14.2g 脂質 5.4g 炭水化物 69.8g カルシウム 389mg 食塩相当量 2.7g	豚汁うどん キャベツのごま和え フルーツ	エネルギー 423kcal たんぱく質 13.6g 脂質 7.5g 炭水化物 77.6g カルシウム 97mg 食塩相当量 3.4g	ジュース	エネルギー 71kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 炭水化物 16.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 ほきの煮付け 中華サラダ フルーツ缶	エネルギー 365kcal たんぱく質 18.6g 脂質 1.6g 炭水化物 72.3g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1234kcal たんぱく質 46.9g 脂質 14.5g 炭水化物 236.2g カルシウム 547mg 食塩相当量 8.2g
2025/12/21 (日)	食パン コンソメスープ 魚肉ソーセージと野菜のソテー かぶのサラダ 牛乳	エネルギー 531kcal たんぱく質 17.9g 脂質 18.8g 炭水化物 77.4g カルシウム 395mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 赤魚のみりん漬け焼き 切昆布の煮物 デザートムース	エネルギー 425kcal たんぱく質 20.0g 脂質 5.7g 炭水化物 76.7g カルシウム 147mg 食塩相当量 3.3g	バナニアイス	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 鶏肉の塩ダレ炒め 冬瓜の中華煮 フルーツ缶	エネルギー 436kcal たんぱく質 21.1g 脂質 8.1g 炭水化物 76.0g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1542kcal たんぱく質 61.2g 脂質 42.0g 炭水化物 244.2g カルシウム 674mg 食塩相当量 8.1g