

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
2025/12/22 (月)	御飯 みそ汁 ウインナーと野菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 484kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.5g 炭水化物 72.1g カルシウム 383mg 食塩相当量 2.0g	御飯 コンソメスープ 豚肉のポン酢炒め 南瓜サラダ フルーツゼリー	エネルギー 629kcal たんぱく質 19.7g 脂質 26.2g 炭水化物 81.1g カルシウム 59mg 食塩相当量 1.5g	冬至和菓子(冬柚香)	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 たらゆの柚庵焼き いんげんの和え物 昆布佃煮	エネルギー 349kcal たんぱく質 19.7g 脂質 3.4g 炭水化物 64.3g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1674kcal たんぱく質 61.9g 脂質 45.4g 炭水化物 267.6g カルシウム 522mg 食塩相当量 6.2g
2025/12/23 (火)	御飯 みそ汁 じゃが芋の旨煮 カリフラワーのおかか和え ゆずみそ ショア	エネルギー 435kcal たんぱく質 15.0g 脂質 2.7g 炭水化物 90.6g カルシウム 758mg 食塩相当量 2.0g	御飯 すまし汁 さばの油淋風ソース 白菜の和え物 フルーツ	エネルギー 521kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.7g 炭水化物 73.6g カルシウム 104mg 食塩相当量 2.2g	紅茶ケーキ	エネルギー 65kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 擬製豆腐あんかけ もやし炒め あみ佃煮	エネルギー 470kcal たんぱく質 21.4g 脂質 12.1g 炭水化物 74.3g カルシウム 130mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1491kcal たんぱく質 60.7g 脂質 34.1g 炭水化物 249.7g カルシウム 992mg 食塩相当量 6.3g
2025/12/24 (水)	御飯 みそ汁 野菜つみれの煮物 キャベツサラダ 梅びしお 牛乳	エネルギー 436kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.0g 炭水化物 74.7g カルシウム 395mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 もみの木ハンバーグ ミモザサラダ フルーチェ	エネルギー 500kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.2g 炭水化物 79.8g カルシウム 280mg 食塩相当量 2.3g	蒸しパン(いちご)	エネルギー 125kcal たんぱく質 1.5g 脂質 7.2g 炭水化物 13.7g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.2g	洋風炊き込み御飯 コンソメスープ チキンソテー彩り野菜添え イタリアンサラダ いちごプリン	エネルギー 575kcal たんぱく質 19.2g 脂質 23.2g 炭水化物 76.6g カルシウム 127mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1636kcal たんぱく質 56.1g 脂質 53.6g 炭水化物 244.8g カルシウム 809mg 食塩相当量 7.4g
2025/12/25 (木)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼缶 里芋サラダ ふりかけ ショア	エネルギー 454kcal たんぱく質 20.0g 脂質 9.4g 炭水化物 73.3g カルシウム 447mg 食塩相当量 1.9g	ポークハヤシ ヤクルト 大根の和え物 フルーツ	エネルギー 594kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.6g 炭水化物 98.0g カルシウム 235mg 食塩相当量 2.5g	和菓子(クリスマスリース)	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 みそ汁 赤魚の有馬煮 茄子の生姜醤油和え 煮豆	エネルギー 515kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.2g 炭水化物 75.0g カルシウム 111mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1775kcal たんぱく質 64.3g 脂質 39.5g 炭水化物 296.4g カルシウム 797mg 食塩相当量 6.5g
2025/12/26 (金)	御飯 みそ汁 クリーム煮 菜の花のお浸し のり佃煮 牛乳	エネルギー 486kcal たんぱく質 20.1g 脂質 12.6g 炭水化物 79.1g カルシウム 464mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 ぶりのさっぱり蒸し レタスのツナサラダ フルーツ	エネルギー 532kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.2g 炭水化物 71.6g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.7g	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 みそ汁 鶏肉のマヨチーズ焼 ブロッコリー炒め オクラの梅和え	エネルギー 538kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.5g 炭水化物 65.2g カルシウム 187mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1632kcal たんぱく質 70.5g 脂質 54.5g 炭水化物 233.1g カルシウム 703mg 食塩相当量 6.5g
2025/12/27 (土)	御飯 みそ汁 オムレツ 小松菜のくるみ和え たいみそ ショア	エネルギー 451kcal たんぱく質 13.9g 脂質 6.9g 炭水化物 84.8g カルシウム 833mg 食塩相当量 2.0g	御飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ かぶのゆず風味和え びどうムース	エネルギー 421kcal たんぱく質 18.4g 脂質 9.9g 炭水化物 67.5g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.8g	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 みそ汁 ほきのおろし煮 和風スパゲティサラダ きやらぶき	エネルギー 453kcal たんぱく質 19.6g 脂質 7.9g 炭水化物 78.7g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1391kcal たんぱく質 51.9g 脂質 24.7g 炭水化物 247.5g カルシウム 975mg 食塩相当量 6.6g
2025/12/28 (日)	御飯 みそ汁 野菜炒め もやしの辛子和え 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 438kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.8g 炭水化物 70.3g カルシウム 355mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 メバルの蒸し焼ポン酢がけ 南瓜のいとこ煮 フルーツ	エネルギー 479kcal たんぱく質 21.8g 脂質 3.7g 炭水化物 93.9g カルシウム 110mg 食塩相当量 1.9g	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 中華スープ 豚しゃぶ 切干大根の煮物 漬物	エネルギー 540kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.5g 炭水化物 71.4g カルシウム 191mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1520kcal たんぱく質 61.3g 脂質 37.8g 炭水化物 248.5g カルシウム 703mg 食塩相当量 6.5g