

予 定 献 立 表

2025年9月1日～9月15日

《 ミニ栄養メモ 》



～食事摂取基準 1～

5年ごとに改定される「日本人の食事摂取基準」(以下、食事摂取基準と表記)。4月から新しく、2025年版の食事摂取基準が使われるようになりました。

【食事摂取基準って何?】

日本人が食事からどれくらいエネルギーや栄養素を摂ったらいいかを年代・性別ごとに示した基準です。以前は“栄養所要量”という名称が使われており、2005年から現在の食事摂取基準に変わりました。国が最新の研究成果をもとに、5年ごとに内容を見直しています。

【どうして5年で改定するの?】

5年ごとに改定することで、食生活の変化や最新の研究成果を反映出来るようにするためです。

【どんな人のために作られているの?】

健康な日本人(0歳から75歳以上の高齢者まで)を対象として作られています。ただ、何らかの軽い疾患(高血圧・高脂血症・高血糖など)があっても、自立した(歩行や家事などの身体活動が行える)生活を送っていて、標準的な体格から大きく外れていなければ対象に含まれます。

＜お知らせ＞

*9月より、7・8月はお休みしたにぎり寿司を再開します。



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (月)	サンドイッチ・フルーツ 白菜のスープ・牛乳	ご飯・ぶり塩焼・お浸し きんぴらごぼう・みそ汁	ご飯・豚肉生姜焼・華風冷奴 みそ汁・ゆかり和え	1572
2日 (火)	ご飯・納豆・竹輪と人参の煮物 みそ汁・漬物	焼そば・フルーツ トマトと卵のスープ・牛乳	ご飯・鶏肉のさっぱり照焼 紫花豆煮・ブロッコリーお浸し・みそ汁	1470
3日 (水)	バターロール・マーガリン・フルーツ ハムエッグ・ブロッコリークリームスープ・牛乳	カレーライス・フルーツ缶・ウーロン茶缶 *非常食を使用 《炊出し》	ご飯・焼肉サラダ風 冬瓜薄くず煮・みそ汁・漬物	1800
4日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれい煮付 田楽・お浸し・清汁	ご飯・ロールキャベツ・みそ汁 和風ジャーマンポテト	1574
5日 (金)	ご飯・ツナのおろし和え 煮浸し・なめこ汁・ふりかけ	冷し中華・ミニどら焼き フルーツ・牛乳	ご飯・和風ポーークソテー・南瓜煮付 茹キャベツサラダ・みそ汁	1705
6日 (土)	パン・マーガリン・スープ煮 ポテトのチーズ焼・フルーツ・牛乳	ご飯・餃子・豆腐サラダ 華風スープ	ご飯・鶏大根・真砂和え お浸し・みそ汁	1699
7日 (日)	ご飯・さつま揚げとごぼう煮付・梅干 キャベツ和え物・みそ汁	ほたての雑炊・ミニシュークリーム 厚揚げとはすの炒め物・フルーツ・牛乳	ご飯・豚かつ 三色野菜ごま和え・みそ汁	1688
8日 (月)	パン・マーガリン・オムレツ ミネストローネ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のソテー・漬物 フレンチサラダ・みそ汁	ご飯・銀だら照焼・深山和え 里芋煮付・みそ汁	1673
9日 (火)	ご飯・納豆 ぜんまい油揚げ煮・みそ汁・漬物	ラーメン・白桃のジュレ・牛乳 	ご飯・さばの塩焼・酢の物 ポテトとさや甘辛煮・みそ汁	1519
10日 (水)	ドックパン・盛合わせ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	にぎり寿司  ごま和え・うしお汁	ご飯・春巻・冷奴  煮昆布・みそ汁	1734
11日 (木)	レーズン食パン・マーガリン・コンソメスープ スペイン風オムレツ・フルーツ・牛乳	親子丼・お浸し 清汁・牛乳寒	ご飯・豚肉のきのこソース たたき胡瓜・みそ汁・佃煮	1715
12日 (金)	ご飯・麩の卵とじ お浸し・みそ汁・梅干	つけそば・フルーツ かき揚げと天ぷら・牛乳	ご飯・いわしのかば焼・みそ汁 ポテト煮付・切干大根サラダ	1640
13日 (土)	クルクルチョコレートパン・ウイナーソテー カリフラワークリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉とれんこん炒り煮 酢みそ和え・清汁	ご飯・鮭の塩焼き 南瓜煮付・茄子の和え物・みそ汁	1638
14日 (日)	ご飯・納豆・きんぴらごぼう お浸し・みそ汁	豚バラ茄子そうめん・プチクッキー フルーツ・牛乳	ご飯・さばの香味焼・冷やしトマト ごま和え・みそ汁	1544
15日 (月)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス・グリーンサラダ ヨーグルト和え	手作り幕の内弁当(お赤飯) 清汁・和菓子 《お祝い膳》 	1866