

予 定 献 立 表

2025年10月1日～10月15日

《 ミニ栄養メモ 》



～食事摂取基準 3～

[2]食物繊維の目標量の変更 * 続き
各年代の目標量は以下の通りです。

年齢等	男性	女性
3～5歳	8g以上	8g以上
6～7歳	10g以上	10g以上
8～9歳	11g以上	11g以上
10～11歳	13g以上	13g以上
12～14歳	17g以上	17g以上
15～17歳	19g以上	18g以上
18～29歳	21g以上	18g以上
30～49歳	21g以上	18g以上
50～64歳	21g以上	18g以上
65～74歳	20g以上	17g以上
75歳以上	20g以上	17g以上
妊婦	-	18g以上
授乳婦	-	18g以上

理想的な摂取量「25g」は難しくてもま
ずは目標量を目指したいところです。

[3]鉄の耐容上限量の削除

耐容上限量とは、健康障害をもたら
すリスクがないとみなされる習慣的な
摂取量の上限のことです。従来は、摂
り過ぎによる健康障害を防ぐため、成
人男性で50mg/日、成人女性では
40mg/日の耐容上限量が設定されて
いました。

しかし、近年の研究により「食事から
の鉄摂取量が多くても調節機能が働
く」「遺伝的要因が関与する場合を除
き、過剰障害のリスクは無視できる」
「個々の健康状態に応じて必要量が
異なる」などが明らかになり、今回削
除されました。

□



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (水)	バターロール・クロワッサン・マーガリン ハムエッグ・スープ・フルーツ・牛乳	ご飯・さばの香味焼 里芋煮付・辛子和え・みそ汁	ご飯・はす入鶏つくね・お浸し きのこおろし・みそ汁	1572
2日 (木)	パン・マーガリン・目玉焼き 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のから揚げ ブロッコリー・浸し・南瓜煮付・みそ汁	松茸ご飯・揚げ出し豆腐 長芋の白煮・お浸し・みそ汁 	1723
3日 (金)	ご飯・温泉卵・切干大根煮付 みそ汁・焼のり	たらこスパゲティー シーザーサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉アスパラ巻・煮昆布 おろし和え・みそ汁	1664
4日 (土)	バターロール・レーズンロール・卵スープ ポテトバーコン蒸焼・フルーツ・牛乳	炒飯・トマトサラダ ふかひれスープ	ご飯・さんまの塩焼 うの花炒め・お浸し・みそ汁	1679
5日 (日)	ご飯・納豆・ポテト煮付 みそ汁・佃煮	おかめそば・ミニどら焼き フルーツ・牛乳	ご飯・銀だら照焼・お浸し 冬瓜と豚肉の煮付・みそ汁	1628
6日 (月)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚の白菜あん 柿なます・みそ汁・佃煮	ご飯・煮込みハンバーグ ブレンチサラダ・みそ汁・佃煮	1662
7日 (火)	ご飯・鯖の塩麹漬焼・市松煮 みそ汁・ふりかけ	長崎ちゃんぽん・フルーツ・牛乳 チーズヨーグルトケーキ	ご飯・鶏肉の治部煮・焼なす みそ汁・佃煮	1773
8日 (水)	パン・マーガリン・ウィンナーソー コンソメスープ・フルーツ・牛乳	にぎり寿司・茄子ごま和え・みそ汁	ご飯・松風焼(まつかぜやき) 里芋煮付・お浸し・みそ汁	1634
9日 (木)	クルクルメープルパン・スクランブルエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	チキンカレー・大根サラダ・ジョア	ご飯・鮭の塩焼・里芋ときのこソー もずく酢の物・のっぺい汁	1609
10日 (金)	ご飯・ツナのおろし和え ぜんまい油揚げ煮・みそ汁・漬物	豚肉のあんかけ焼そば 豆腐のうすくずスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・チキンカツ きんぴら風・みそ汁	1712
11日 (土)	あんパン&ツイストパン・ツナサラダ コーンと卵のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれい照焼・みそ汁 さつま芋レモン煮・おろし和え	ご飯・親子煮 お浸し・けんちん汁・浅漬	1598
12日 (日)	ご飯・納豆・ひじき煮 ほうれん草しらす・みそ汁	とろろそば・フルーツ・牛乳  高野豆腐ひき肉詰	ご飯・鶏肉の香味唐揚げ・みそ汁 とうがんうすくず煮・煮豆	1663
13日 (月)	パン・マーガリン・青菜と卵ソー パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・舌平目ムニエル 茹野菜サラダ・みそ汁・佃煮	秋の炊き込みご飯・みそ汁 生揚げ野菜あんかけ・ささみ長芋和え物	1630
14日 (火)	ご飯・厚焼卵・切干大根煮付 みそ汁・焼のり	みそラーメン・マスカットゼリー フルーツ・牛乳	ご飯・いわしの梅煮【*骨ごと喫食可】 白和え・きんぴらごぼう・みそ汁	1641
15日 (水)	バターロール・マーガリン・ポトフ ミニサラダ・フルーツ・牛乳	オムライス・白菜のサラダ ワカメスープ	ご飯・豆腐ハンバーグ ブロッコリー和え物・みそ汁・漬物	1707