

予定献立表

2025年9月16日～9月30日

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (火)	ご飯・炒り豆腐・磯香和え みそ汁・佃煮	冷やしきつねうどん まんじゅう・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉と茄子の鍋しき ひじき煮・清汁	1584
17日 (水)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ クラムチャウダー・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉唐揚・みそ汁 さつま芋サラダ・佃煮	ご飯・サーモン西京味噌漬焼 酢の物・お浸し・けんちん汁	1746
18日 (木)	ご飯・笹かまもみじおろし 五目豆・みそ汁・焼のり	バターロール・玄米ロール・牛乳 グラタン・トマトサラダ・フルーツ	五穀ご飯・鶏肉の利休焼 はすのきんぴら・辛子和え・みそ汁	1698
19日 (金)	ご飯・さんま生姜煮・みそ汁 高野豆腐卵とじ煮・ふりかけ	スパゲティーミートソース グリーンサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉の梅肉蒸し 雷こんにゃく・茄子お浸し・清汁	1697
20日 (土)	バターロール・ミルクロール・ポテトサラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・カラスガレイおろし煮・ごま豆腐 ほうれん草しらす・みそ汁	ご飯・酢豚 おろし和え・かきたま汁	1644
21日 (日)	ご飯・温泉卵・青菜と竹輪さっと煮 みそ汁・佃煮	けんちんそば・おはぎ フルーツ・牛乳	ご飯・ぶり照焼・南瓜煮付 磯香和え・みそ汁	1550
22日 (月)	パン・マーガリン・ハムエッグ コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉生姜焼・ピーナッツ和え きのこおろし・みそ汁	麦飯・さんま塩焼 とろろ芋・梅浸し・みそ汁	1777
23日 (火)	ご飯・一口がんも含め煮 ごま和え・みそ汁・梅干	カレーうどん・コーヒーゼリー フルーツ・牛乳	栗ご飯・鶏つくね もずく酢の物・お浸し・みそ汁	1601
24日 (水)	人参&黒糖ロール・マーガリン・フルーツ マカロニサラダ・スープ煮・牛乳	牛丼・ほうれん草お浸し・みそ汁	ご飯・コロッケ＆チキンナゲット ひじき五目煮・みそ汁	1661
25日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 マカロニのトマトスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・せんまい油揚煮 お浸し・みそ汁	ご飯・肉じゃが・田楽 清汁・浅漬け	1645
26日 (金)	ご飯・納豆・大根とあげの炒め煮 みそ汁・漬物	お好焼き・あさりのスープ 和風ババロア・牛乳	ご飯・あじフライ レバー生姜煮・みそ汁	1649
27日 (土)	ドックパン・盛り合わせ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のねぎ塩だれ・みそ汁 きのこ焼浸し・ポテトサラダ	ご飯・もち米蒸し・漬物 中華風冷奴・華風スープ	1663
28日 (日)	ご飯・鮭缶玉葱のせ ひじき五目煮・みそ汁・梅干	つけそば・柿・牛乳 えび団子の鹿の子揚&いも天	ご飯・かれい煮付・塩昆布和え きんぴらごぼう・なめこ汁	1501
29日 (月)	フレンチトースト スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・めかじきの韓国風ソテー えび大根・お浸し・みそ汁	ご飯・すき焼き風煮・みそ汁 冷やしトマト・酢の物	1655
30日 (火)	ご飯・一口生揚含め煮・漬物 野菜のきんぴら風・みそ汁	あんかけうどん・フルーツ・牛乳 さつま芋の塩カラメル	ご飯・鮭のホイル焼 冷奴・なすの煮物・みそ汁	1594

《 ミニ栄養メモ 》



～食事摂取基準 2～

[2]2025年版ではどう変わる？
主な変更点は以下の3点です。

[1]骨粗鬆症とエネルギー・栄養素との関連についての解説が追加

生活習慣病には習慣的なエネルギー・栄養素の摂取が深く関係しています。日本人にとって特に発症・重症化の予防が重要である生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病・慢性腎臓病(CKD))に、今回骨粗鬆症が新たに加わりました。

骨粗鬆症は疾患そのものより、それによって起こる骨折が寝たきりや介護状態につながることから予防の重要性が指摘されています。

[2]食物繊維の目標量の変更

食物繊維は摂取不足が生活習慣病の発症に関連するという報告が多いことから、目標量が設定されています。最新の研究で「少なくとも1日あたり25g～29gの食物繊維の摂取が、様々な生活習慣病のリスク低下に寄与する」ことが明らかになりました。

そのため理想的な摂取量が従来より1g多い「1日25g」になり、この値と日本人の摂取量との中間値を参考として目標量が設定されました。
(年代別食物繊維目標量、3点目の変更点は次回…)

