

予定献立表

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		
2026/1/5 (月)	御飯 みそ汁 里芋の炒め煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 521kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.8g 炭水化物 81.2g カルシウム 381mg 食塩相当量 2.9g	御飯 コンソメスープ たらの生姜煮 白菜の中華和え フルーツ	エネルギー 358kcal たんぱく質 18.2g 脂質 1.4g 炭水化物 71.3g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.5g	せんべい	エネルギー 94kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.3g 炭水化物 22.0g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.3g	御飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キャベツの塩昆布和え フルーツ缶	エネルギー 413kcal たんぱく質 20.8g 脂質 5.9g 炭水化物 75.3g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1386kcal たんぱく質 62.0g 脂質 21.4g 炭水化物 249.8g カルシウム 540mg 食塩相当量 7.6g						
2026/1/6 (火)	御飯 みそ汁 だし巻たまご カリフラワーと人参の和え物 漬物 ジョア	エネルギー 410kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.8g 炭水化物 68.6g カルシウム 338mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 イタリアンハンバーグ スナップエンドウの玉葱ドレ和え フルーツ	エネルギー 541kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.5g 炭水化物 76.1g カルシウム 137mg 食塩相当量 2.5g	吹雪まん じゅう	エネルギー 102kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.2g 炭水化物 23.0g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 さわらの粕漬け 菜の花のわさび醤油 漬物	エネルギー 410kcal たんぱく質 23.3g 脂質 9.7g 炭水化物 61.6g カルシウム 135mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1463kcal たんぱく質 58.5g 脂質 37.2g 炭水化物 229.3g カルシウム 616mg 食塩相当量 6.6g						
2026/1/7 (水)	七草粥 みそ汁 魚肉ソーセージソテー いんげんのサラダ のり佃煮 牛乳	エネルギー 474kcal たんぱく質 17.0g 脂質 14.7g 炭水化物 73.5g カルシウム 502mg 食塩相当量 3.6g	お雑煮 松風焼 胡瓜の甘酢和え フルーツヨーグルト	エネルギー 659kcal たんぱく質 33.4g 脂質 10.2g 炭水化物 111.2g カルシウム 182mg 食塩相当量 1.9g	ソフトク レープ (バニラ アイス 味)	エネルギー 84kcal たんぱく質 0.8g 脂質 5.2g 炭水化物 8.4g カルシウム 1mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 ぶりの照焼 かぶの煮物 浅漬け	エネルギー 443kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.0g 炭水化物 65.4g カルシウム 92mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1660kcal たんぱく質 72.8g 脂質 44.1g 炭水化物 258.5g カルシウム 777mg 食塩相当量 8.9g						
2026/1/8 (木)	御飯 みそ汁 あんかけ五目卵 ほうれん草のソテー ふりかけ ジョア	エネルギー 420kcal たんぱく質 14.7g 脂質 8.0g 炭水化物 74.5g カルシウム 814mg 食塩相当量 2.0g	カレーライス ヤクルト ブロッコリーのサラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 618kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.2g 炭水化物 110.2g カルシウム 263mg 食塩相当量 3.2g	焼ドーナ ツ(豆乳 味)	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.3g 炭水化物 9.7g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 ほきの揚げおろし もやしの和え物 煮豆	エネルギー 472kcal たんぱく質 21.9g 脂質 7.8g 炭水化物 82.4g カルシウム 80mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1583kcal たんぱく質 57.0g 脂質 32.3g 炭水化物 276.8g カルシウム 1168mg 食塩相当量 8.5g						
2026/1/9 (金)	御飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 大根サラダ しそ昆布佃煮 牛乳	エネルギー 507kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.5g 炭水化物 84.0g カルシウム 350mg 食塩相当量 2.1g	チャンボン麺 海草サラダ フルーツ	エネルギー 357kcal たんぱく質 16.7g 脂質 7.7g 炭水化物 57.9g カルシウム 82mg 食塩相当量 4.5g	どら焼き	エネルギー 99kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.2g 炭水化物 20.0g カルシウム 8mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 豚肉の柚子醤油炒め 高野豆腐の煮物 しその実和え	エネルギー 552kcal たんぱく質 28.5g 脂質 19.9g 炭水化物 70.6g カルシウム 156mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1515kcal たんぱく質 63.7g 脂質 42.3g 炭水化物 232.5g カルシウム 596mg 食塩相当量 8.6g						
2026/1/10 (土)	御飯 みそ汁 野菜の旨煮 オクラのごま和え 漬物 ジョア	エネルギー 386kcal たんぱく質 13.9g 脂質 6.4g 炭水化物 72.4g カルシウム 422mg 食塩相当量 3.4g	御飯 みそ汁 五目玉子焼き さつま芋のレモン煮 フルーツポンチ	エネルギー 591kcal たんぱく質 21.7g 脂質 12.1g 炭水化物 101.8g カルシウム 104mg 食塩相当量 1.3g	ジュース	エネルギー 54kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 13.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 豚肉の野菜ソース 春雨のサラダ 漬物	エネルギー 546kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.5g 炭水化物 77.5g カルシウム 84mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1577kcal たんぱく質 54.3g 脂質 38.0g 炭水化物 265.1g カルシウム 610mg 食塩相当量 7.6g						
2026/1/11 (日)	御飯 みそ汁 なすとピーマンの味噌炒め カリフラワーの甘酢漬 あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 540kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.6g 炭水化物 79.9g カルシウム 368mg 食塩相当量 1.8g	菜めし御飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 冬瓜の煮物 いちごムース	エネルギー 415kcal たんぱく質 21.5g 脂質 6.9g 炭水化物 69.0g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.2g	お汁粉	エネルギー 128kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.2g 炭水化物 31.5g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの香味炒め ツナと白菜の煮びたし 刻み椎茸	エネルギー 531kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.3g 炭水化物 72.8g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1614kcal たんぱく質 62.7g 脂質 44.0g 炭水化物 253.2g カルシウム 541mg 食塩相当量 6.8g						