

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
2026/1/12 (月)	御飯 みそ汁 小松菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 502kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.9g 炭水化物 72.3g カルシウム 422mg 食塩相当量 2.5g	サンドイッチ・クリームパン コンソメスープ 花野菜のトマト煮 フルーツ	エネルギー 391kcal たんぱく質 9.1g 脂質 18.4g 炭水化物 48.4g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.3g	たまご ボーロ	エネルギー 106kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 25.8g カルシウム 40mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 あじの中華蒸し にんじんの炒め物 オクラのおろし和え	エネルギー 467kcal たんぱく質 22.9g 脂質 10.4g 炭水化物 76.6g カルシウム 153mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1466kcal たんぱく質 52.2g 脂質 45.8g 炭水化物 223.1g カルシウム 688mg 食塩相当量 7.8g
2026/1/13 (火)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 スナップエンドウのサラダ たいみそ ジョア	エネルギー 452kcal たんぱく質 14.4g 脂質 5.2g 炭水化物 88.9g カルシウム 81.2mg 食塩相当量 2.0g	あんかけそば 茄子炒め 杏仁フルーツ	エネルギー 481kcal たんぱく質 15.8g 脂質 16.7g 炭水化物 68.0g カルシウム 115mg 食塩相当量 2.6g	黒糖ケー キ	エネルギー 66kcal たんぱく質 1.6g 脂質 2.0g 炭水化物 10.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 鶏肉の照焼 切昆布の煮物 漬物	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.1g 炭水化物 75.0g カルシウム 169mg 食塩相当量 3.5g	エネルギー 1509kcal たんぱく質 52.8g 脂質 40.0g 炭水化物 242.4g カルシウム 1096mg 食塩相当量 8.2g
2026/1/14 (水)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼缶 わかめともやしのお浸し ふりかけ 牛乳	エネルギー 478kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.0g 炭水化物 66.9g カルシウム 481mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 鶏肉の青じそピカタ ごぼうの炒り煮 フルーツ	エネルギー 516kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.9g 炭水化物 77.5g カルシウム 93mg 食塩相当量 2.2g	人形焼 (こしあ ん)	エネルギー 111kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.6g 炭水化物 19.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 赤魚のみそチーズ焼 かぶの中華煮 フルーツ缶	エネルギー 407kcal たんぱく質 22.7g 脂質 5.6g 炭水化物 69.5g カルシウム 141mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1512kcal たんぱく質 68.0g 脂質 38.1g 炭水化物 233.8g カルシウム 715mg 食塩相当量 7.0g
2026/1/15 (木)	小豆粥 みそ汁 野菜炒め チンゲン菜のゆず醤油和え 漬物 ジョア	エネルギー 418kcal たんぱく質 13.8g 脂質 11.0g 炭水化物 68.5g カルシウム 348mg 食塩相当量 2.9g	カレーライス ヤクルト 大根サラダ 福神漬・らっきょう漬 ぶどうムース	エネルギー 629kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.2g 炭水化物 103.4g カルシウム 270mg 食塩相当量 3.0g	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	御飯 みそ汁 白身魚のゆかり揚げ 高野豆腐と野菜の含め煮 煮豆	エネルギー 564kcal たんぱく質 25.6g 脂質 14.7g 炭水化物 87.7g カルシウム 103mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1736kcal たんぱく質 57.0g 脂質 51.1g 炭水化物 273.3g カルシウム 728mg 食塩相当量 8.2g
2026/1/16 (金)	御飯 みそ汁 玉子とじ カリフラワーのサラダ 佃煮 牛乳	エネルギー 531kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.0g 炭水化物 75.1g カルシウム 370mg 食塩相当量 2.0g	御飯 けんちん汁 たらの竜田焼き 薬味ソースかけ 小松菜のおかか和え フルーツ	エネルギー 393kcal たんぱく質 19.8g 脂質 3.5g 炭水化物 73.9g カルシウム 137mg 食塩相当量 1.9g	バーム クーヘン	エネルギー 74kcal たんぱく質 1.3g 脂質 2.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 225mg 食塩相当量 0.1g	御飯 中華スープ 酢豚風 カニ入り焼売 わかめ煮	エネルギー 566kcal たんぱく質 18.8g 脂質 20.3g 炭水化物 83.1g カルシウム 42mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1564kcal たんぱく質 61.4g 脂質 44.4g 炭水化物 243.3g カルシウム 774mg 食塩相当量 7.1g
2026/1/17 (土)	御飯 みそ汁 里芋の煮物 キャベツの辛子和え 昆布佃煮 ジョア	エネルギー 435kcal たんぱく質 14.6g 脂質 3.2g 炭水化物 89.3g カルシウム 794mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 鶏肉のソテー トマトソース なすの煮浸し あわせるゼリー	エネルギー 590kcal たんぱく質 18.8g 脂質 23.9g 炭水化物 76.1g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.9g	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 すまし汁 メルルーサのから揚げ 切干大根の煮物 漬物	エネルギー 435kcal たんぱく質 19.5g 脂質 8.7g 炭水化物 72.8g カルシウム 128mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1526kcal たんぱく質 52.9g 脂質 35.8g 炭水化物 254.7g カルシウム 986mg 食塩相当量 7.1g
2026/1/18 (日)	食パン コンソメスープ オムレツ かぶの和え物 牛乳	エネルギー 549kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.9g 炭水化物 74.4g カルシウム 275mg 食塩相当量 2.9g	御飯 すまし汁 シルバーの梅マヨ焼 もやしの生姜和え フルーツ	エネルギー 459kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.8g 炭水化物 64.1g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.5g	いちご牛 乳	エネルギー 60kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.1g 炭水化物 11.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼 かぼちゃの煮物 フルーツ缶	エネルギー 499kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.9g 炭水化物 81.7g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1567kcal たんぱく質 60.1g 脂質 49.7g 炭水化物 231.6g カルシウム 391mg 食塩相当量 6.2g