

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
2026/1/19 (月)	御飯 味噌汁 野菜ソテー 納豆 佃煮 牛乳	エネルギー 486kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.4g 炭水化物 73.3g カルシウム 361mg 食塩相当量 2.3g	御飯 中華スープ ハ宝菜 ほうれん草の煮浸し フルーツ	エネルギー 432kcal たんぱく質 19.5g 脂質 10.2g 炭水化物 69.5g カルシウム 168mg 食塩相当量 2.2g	紅茶ケー キ	エネルギー 65kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	ご飯 すまし汁 ほっけと野菜の蒸し煮風 じゃが芋の煮物 漬物	エネルギー 413kcal たんぱく質 20.3g 脂質 4.2g 炭水化物 76.8g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1396kcal たんぱく質 59.9g 脂質 31.4g 炭水化物 230.8g カルシウム 575mg 食塩相当量 7.1g
2026/1/20 (火)	御飯 みそ汁 巣ごもり玉子 花野菜サラダ たいみそ ジョア	エネルギー 464kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.6g 炭水化物 73.6g カルシウム 382mg 食塩相当量 2.1g	きつねうどん ミートボール フルーツ	エネルギー 409kcal たんぱく質 15.0g 脂質 6.1g 炭水化物 74.4g カルシウム 56mg 食塩相当量 4.0g	たい焼き	エネルギー 79kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g 炭水化物 17.2g カルシウム 12mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 赤魚の煮付け ぜんまいの白和え フルーツ缶	エネルギー 434kcal たんぱく質 20.5g 脂質 5.7g 炭水化物 79.2g カルシウム 104mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1386kcal たんぱく質 55.8g 脂質 23.9g 炭水化物 244.4g カルシウム 554mg 食塩相当量 8.4g
2026/1/21 (水)	御飯 みそ汁 がんもの煮物 キャベツのわさび和え あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 453kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.7g 炭水化物 77.1g カルシウム 386mg 食塩相当量 1.9g	豚丼 みそ汁 なすの香味炒め デザートムース	エネルギー 587kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.6g 炭水化物 78.2g カルシウム 88mg 食塩相当量 3.0g	キャラメ ルケーキ	エネルギー 123kcal たんぱく質 2.4g 脂質 7.0g 炭水化物 12.6g カルシウム 58mg 食塩相当量 0.0g	御飯 かき玉汁 メバルの中華ソース 小松菜のソテー 煮豆	エネルギー 473kcal たんぱく質 22.4g 脂質 8.4g 炭水化物 80.7g カルシウム 211mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 1636kcal たんぱく質 62.7g 脂質 47.7g 炭水化物 248.6g カルシウム 743mg 食塩相当量 6.3g
2026/1/22 (木)	御飯 みそ汁 生揚げの土佐煮 いんげんのドレッシング和え ふりかけ ジョア	エネルギー 427kcal たんぱく質 14.8g 脂質 4.3g 炭水化物 83.6g カルシウム 789mg 食塩相当量 1.8g	キーマカレー ヤクルト ワカメサラダ 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 598kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.1g 炭水化物 102.0g カルシウム 275mg 食塩相当量 3.4g	ドーム ケーキ	エネルギー 105kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.6g 炭水化物 20.3g カルシウム 10mg 食塩相当量 0.0g	御飯 味噌汁 ほきのバター焼 金平ごぼう 漬物	エネルギー 384kcal たんぱく質 19.6g 脂質 4.5g 炭水化物 70.3g カルシウム 84mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1514kcal たんぱく質 56.0g 脂質 24.5g 炭水化物 276.2g カルシウム 1158mg 食塩相当量 7.7g
2026/1/23 (金)	御飯 みそ汁 だし巻玉子 春菊のピーナッツ和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 493kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.7g 炭水化物 75.7g カルシウム 434mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 さばの梅煮 大根ののろろ昆布和え フルーツ	エネルギー 480kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.6g 炭水化物 77.9g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.9g	せんべい	エネルギー 117kcal たんぱく質 0.6g 脂質 2.6g 炭水化物 23.0g カルシウム 10mg 食塩相当量 0.3g	御飯 コンソメスープ チキンカツ れんこんのマヨネーズ和え フルーツ缶	エネルギー 544kcal たんぱく質 15.3g 脂質 17.2g 炭水化物 86.0g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1634kcal たんぱく質 55.7g 脂質 47.1g 炭水化物 262.6g カルシウム 565mg 食塩相当量 7.7g
2026/1/24 (土)	御飯 みそ汁 ちくわの旨煮 白菜のぼん酢和え 昆布佃煮 ジョア	エネルギー 419kcal たんぱく質 13.6g 脂質 4.5g 炭水化物 82.6g カルシウム 342mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 豚肉の塩だれ焼き ひじきサラダ フルーツ	エネルギー 476kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.1g 炭水化物 65.2g カルシウム 100mg 食塩相当量 2.1g	ジュース	エネルギー 71kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 炭水化物 16.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 白身魚の粒マスタードソース 冬瓜の煮付け 漬物	エネルギー 371kcal たんぱく質 19.0g 脂質 3.7g 炭水化物 69.1g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1337kcal たんぱく質 50.2g 脂質 25.3g 炭水化物 233.4g カルシウム 500mg 食塩相当量 7.1g
2026/1/25 (日)	御飯 みそ汁 オムレツ ほうれん草のソテー ゆずみそ 牛乳	エネルギー 520kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.0g 炭水化物 72.9g カルシウム 407mg 食塩相当量 2.6g	シーフードピラフ コンソメスープ 里芋ごまよごし フルーツポンチ	エネルギー 418kcal たんぱく質 16.6g 脂質 3.6g 炭水化物 82.4g カルシウム 91mg 食塩相当量 1.9g	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 味噌汁 豚肉の甘酢炒め 枝豆サラダ わかめ佃煮	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.4g 炭水化物 71.8g カルシウム 109mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1507kcal たんぱく質 56.3g 脂質 41.0g 炭水化物 240.5g カルシウム 607mg 食塩相当量 7.8g