

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
2026/1/26 (月)	御飯 みそ汁 3色ピーマンとハムのソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 472kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.7g 炭水化物 74.8g カルシウム 344mg 食塩相当量 2.4g	御飯 けんちん汁 和風ハンバーグ マカロニサラダ フルーツ	エネルギー 492kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.7g 炭水化物 77.9g カルシウム 75mg 食塩相当量 1.9g	水ようかん	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 17.3g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 中華スープ ほきの揚げ煮 なすの味噌炒め 刻みしいたけの佃煮	エネルギー 544kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.2g 炭水化物 80.1g カルシウム 51mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1581kcal たんぱく質 54.6g 脂質 43.6g 炭水化物 250.1g カルシウム 474mg 食塩相当量 7.0g
2026/1/27 (火)	御飯 みそ汁 麩の卵とじ 白菜の辛子和え ゆずみそ ジョア	エネルギー 423kcal たんぱく質 16.6g 脂質 5.4g 炭水化物 77.9g カルシウム 784mg 食塩相当量 2.3g	スパゲティナポリタン コンソメスープ レタスサラダ フルーツ	エネルギー 521kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.7g 炭水化物 84.0g カルシウム 108mg 食塩相当量 2.7g	どら焼き (抹茶)	エネルギー 110kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.3g 炭水化物 21.9g カルシウム 14mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 鶏肉の塩唐揚げ さつまいもの甘煮 漬物	エネルギー 493kcal たんぱく質 17.9g 脂質 8.7g 炭水化物 90.2g カルシウム 45mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 1547kcal たんぱく質 51.9g 脂質 31.1g 炭水化物 274.0g カルシウム 951mg 食塩相当量 6.4g
2026/1/28 (水)	御飯 みそ汁 にしん甘露煮 青梗菜のサラダ あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 505kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.2g 炭水化物 72.3g カルシウム 464mg 食塩相当量 2.8g	かき揚げ丼 すまし汁 豆腐のかに風味あんかけ あわせるゼリー	エネルギー 501kcal たんぱく質 11.4g 脂質 12.3g 炭水化物 87.3g カルシウム 112mg 食塩相当量 2.3g	黒糖饅頭	エネルギー 90kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.1g 炭水化物 20.7g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 豚肉のはちみつ醤油炒め 大根サラダ 煮豆	エネルギー 542kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.1g 炭水化物 77.0g カルシウム 60mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1638kcal たんぱく質 58.4g 脂質 45.7g 炭水化物 257.3g カルシウム 641mg 食塩相当量 7.3g
2026/1/29 (木)	御飯 みそ汁 はんぺんと野菜の煮物 カリフラワーの甘酢和え ふりかけ ジョア	エネルギー 392kcal たんぱく質 14.6g 脂質 1.8g 炭水化物 81.2g カルシウム 337mg 食塩相当量 2.3g	カレーライス ヤクルト 白菜とホタテ風味サラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 576kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.1g 炭水化物 105.2g カルシウム 110mg 食塩相当量 3.3g	2F 甘酒	エネルギー 287kcal たんぱく質 2.7g 脂質 4.5g 炭水化物 58.4g カルシウム 12mg 食塩相当量 0.3g	御飯 中華スープ あじのねぎ塩焼き れんこんの炒り煮 フルーツ缶	エネルギー 455kcal たんぱく質 21.6g 脂質 10.2g 炭水化物 74.1g カルシウム 130mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1710kcal たんぱく質 56.2g 脂質 27.6g 炭水化物 318.9g カルシウム 589mg 食塩相当量 7.6g
2026/1/30 (金)	御飯 みそ汁 スペイン風オムレツ 里芋のサラダ のり佃煮 牛乳	エネルギー 537kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.6g 炭水化物 79.9g カルシウム 358mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 ほっけのムニエル和風ごまソース もやしのボン酢和え フルーツヨーグルト	エネルギー 485kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.0g 炭水化物 73.4g カルシウム 204mg 食塩相当量 2.0g	2F 和のパ ンケーキ	エネルギー 239kcal たんぱく質 3.6g 脂質 2.4g 炭水化物 50.0g カルシウム 14mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 生揚げと豚肉の甘辛煮 コールスローサラダ きやらぶき	エネルギー 503kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.8g 炭水化物 76.5g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1764kcal たんぱく質 67.7g 脂質 46.8g 炭水化物 279.8g カルシウム 674mg 食塩相当量 7.2g
2026/1/31 (土)	鶏粥 みそ汁 ポテトソテー いんげんのピーナッツ和え 漬物 ジョア	エネルギー 429kcal たんぱく質 16.4g 脂質 8.8g 炭水化物 73.2g カルシウム 705mg 食塩相当量 3.3g	御飯 みそ汁 麻婆なす ほうれん草の炒め物 フルーツ	エネルギー 472kcal たんぱく質 12.5g 脂質 14.2g 炭水化物 77.3g カルシウム 171mg 食塩相当量 2.0g	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 みそ汁 白身魚のケチャップチーズ焼き 春雨のソテー 漬物	エネルギー 494kcal たんぱく質 25.4g 脂質 14.1g 炭水化物 70.8g カルシウム 201mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1461kcal たんぱく質 54.3g 脂質 37.1g 炭水化物 237.8g カルシウム 1077mg 食塩相当量 8.0g
2026/2/1 (日)	御飯 みそ汁 冬瓜の煮物 小松菜の塩炒め たいみそ 牛乳	エネルギー 481kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.0g 炭水化物 74.1g カルシウム 436mg 食塩相当量 1.9g	御飯 みそ汁 赤魚の七味焼 ブロッコリーの錦糸和え デザートムース	エネルギー 414kcal たんぱく質 22.7g 脂質 7.4g 炭水化物 67.1g カルシウム 117mg 食塩相当量 2.1g	アイス	エネルギー 150kcal たんぱく質 2.2g 脂質 9.4g 炭水化物 14.1g カルシウム 73mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 鶏肉のマスタード焼 ごぼうサラダ フルーツ	エネルギー 519kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.9g 炭水化物 73.1g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1564kcal たんぱく質 65.8g 脂質 48.7g 炭水化物 228.4g カルシウム 700mg 食塩相当量 6.2g