

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
2026/2/2 (月)	御飯 みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 516kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.4g 炭水化物 69.8g カルシウム 368mg 食塩相当量 2.5g	けんちんそば かき揚げ フルーツ	エネルギー 518kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.4g 炭水化物 73.9g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.9g	せんべい	エネルギー 91kcal たんぱく質 1.9g 脂質 1.4g 炭水化物 18.6g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.5g	御飯 みそ汁 鶏肉のくわ焼 春菊のわさび和え わかめ煮	エネルギー 464kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.1g 炭水化物 69.4g カルシウム 134mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1589kcal たんぱく質 58.6g 脂質 53.3g 炭水化物 231.7g カルシウム 610mg 食塩相当量 7.6g		
2026/2/3 (火)	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 もやしのサラダ 昆布佃煮 ショア	エネルギー 387kcal たんぱく質 15.2g 脂質 5.0g 炭水化物 71.1g カルシウム 398mg 食塩相当量 2.7g	五目ちらし寿司 すまし汁 白菜の中華和え フルーチェ	エネルギー 409kcal たんぱく質 12.8g 脂質 6.3g 炭水化物 77.0g カルシウム 140mg 食塩相当量 2.6g	節分和菓子	エネルギー 212kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.3g 炭水化物 50.1g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.3g	御飯 すまし汁 ほきのきのこマリネ さつま芋の甘煮 キャベツのしその実和え	エネルギー 458kcal たんぱく質 18.7g 脂質 5.7g 炭水化物 88.2g カルシウム 80mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1466kcal たんぱく質 50.2g 脂質 17.3g 炭水化物 286.4g カルシウム 622mg 食塩相当量 7.1g		
2026/2/4 (水)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ゆずみそ 牛乳	エネルギー 537kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.2g 炭水化物 75.3g カルシウム 373mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 ぶり大根 なすの生姜和え 杏仁フルーツ	エネルギー 562kcal たんぱく質 21.5g 脂質 21.4g 炭水化物 75.6g カルシウム 132mg 食塩相当量 2.3g	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 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 小松菜のソテー 煮豆	エネルギー 470kcal たんぱく質 20.8g 脂質 8.4g 炭水化物 82.5g カルシウム 160mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1653kcal たんぱく質 61.3g 脂質 55.2g 炭水化物 241.8g カルシウム 666mg 食塩相当量 7.5g		
2026/2/5 (木)	御飯 みそ汁 かぶのクリーム煮 オクラのドレッシング和え ふりかけ ショア	エネルギー 456kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.8g 炭水化物 83.5g カルシウム 880mg 食塩相当量 3.0g	ボークハヤシ ヤクルト 春雨サラダ フルーツ	エネルギー 607kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.0g 炭水化物 104.8g カルシウム 224mg 食塩相当量 2.6g	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 みそ汁 赤魚のねぎマヨポン酢ソース ひじきの炒り煮 漬物	エネルギー 456kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.9g 炭水化物 66.3g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1624kcal たんぱく質 56.4g 脂質 37.3g 炭水化物 274.9g カルシウム 1221mg 食塩相当量 8.5g		
2026/2/6 (金)	御飯 みそ汁 野菜炒め チンゲン菜のなめたけ和え うめびしお 牛乳	エネルギー 465kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.8g 炭水化物 72.4g カルシウム 401mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 メルルーサの和風ムニエル イタリアンサラダ フルーツ	エネルギー 420kcal たんぱく質 19.8g 脂質 6.4g 炭水化物 73.1g カルシウム 84mg 食塩相当量 2.2g	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 チーズ豆腐野菜ハンバーグ ピーマンの塩昆布和え 浅漬け	エネルギー 484kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.2g 炭水化物 80.1g カルシウム 167mg 食塩相当量 3.6g	エネルギー 1435kcal たんぱく質 54.0g 脂質 35.4g 炭水化物 236.1g カルシウム 652mg 食塩相当量 8.3g		
2026/2/7 (土)	御飯 みそ汁 しぐれ煮 ブロッコリーのナムル 漬物 ショア	エネルギー 419kcal たんぱく質 18.7g 脂質 6.9g 炭水化物 72.9g カルシウム 334mg 食塩相当量 2.6g	御飯 味噌汁 チンジャオロース風 がんもの煮物 フルーツ	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.2g 炭水化物 85.9g カルシウム 70mg 食塩相当量 3.1g	コーヒー牛乳	エネルギー 63kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.8g 炭水化物 12.9g カルシウム 47mg 食塩相当量 0.2g	御飯 すまし汁 さばの味噌煮 わかめの和え物 フルーツ缶	エネルギー 463kcal たんぱく質 21.3g 脂質 12.6g 炭水化物 73.0g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1544kcal たんぱく質 65.0g 脂質 39.5g 炭水化物 244.7g カルシウム 509mg 食塩相当量 8.5g		
2026/2/8 (日)	御飯 みそ汁 刻み揚げの玉子とじ キャベツのごまマヨ和え たいみそ 牛乳	エネルギー 573kcal たんぱく質 22.3g 脂質 21.6g 炭水化物 76.5g カルシウム 414mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 ほっけの香味焼き 胡瓜の土佐酢和え フルーツポンチ	エネルギー 411kcal たんぱく質 20.0g 脂質 4.1g 炭水化物 76.4g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.4g	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 豚肉のすき焼風煮 れんこんとちくわの炒め物 漬物	エネルギー 529kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.9g 炭水化物 78.5g カルシウム 93mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1584kcal たんぱく質 65.1g 脂質 41.6g 炭水化物 247.9g カルシウム 579mg 食塩相当量 7.7g		