

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
2026/2/9 (月)	御飯 みそ汁 ツナと野菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 513kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.9g 炭水化物 70.8g カルシウム 381mg 食塩相当量 2.6g	サンドイッチ・あんパン トマトスープ 大根サラダ フルーツ	エネルギー 435kcal たんぱく質 11.7g 脂質 16.6g 炭水化物 61.9g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.7g	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 メルルーサのとろろ蒸し もやしの生姜和え フルーツ缶	エネルギー 375kcal たんぱく質 19.9g 脂質 1.6g 炭水化物 73.6g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1425kcal たんぱく質 54.8g 脂質 36.3g 炭水化物 229.3g カルシウム 534mg 食塩相当量 7.5g
2026/2/10 (火)	御飯 みそ汁 厚焼玉子 春雨サラダ ゆずみそ ショア	エネルギー 468kcal たんぱく質 14.2g 脂質 7.1g 炭水化物 87.4g カルシウム 698mg 食塩相当量 3.3g	海鮮丼 すまし汁 フルーツ	エネルギー 478kcal たんぱく質 30.0g 脂質 11.3g 炭水化物 65.8g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.6g	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 豚肉のねぎ味噌炒め チンゲン菜のピーナツ和え 煮豆	エネルギー 509kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.5g 炭水化物 78.4g カルシウム 127mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1580kcal たんぱく質 66.4g 脂質 40.1g 炭水化物 245.3g カルシウム 883mg 食塩相当量 7.2g
2026/2/11 (水)	御飯 みそ汁 肉団子の煮物 ピーマンのソテー あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 463kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.1g 炭水化物 77.1g カルシウム 358mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 ぶりの利休焼 ふろふき大根 デザートムース	エネルギー 519kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.0g 炭水化物 73.8g カルシウム 138mg 食塩相当量 2.6g	どら焼き	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 みそ汁 鶏肉の梅ソース じゃが芋の旨煮 漬物	エネルギー 464kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.4g 炭水化物 74.6g カルシウム 64mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1556kcal たんぱく質 61.5g 脂質 41.8g 炭水化物 247.4g カルシウム 574mg 食塩相当量 8.0g
2026/2/12 (木)	御飯 みそ汁 野菜炒め マカロニサラダ ふりかけ ショア	エネルギー 545kcal たんぱく質 14.9g 脂質 20.4g 炭水化物 76.2g カルシウム 341mg 食塩相当量 2.4g	カレーライス ヤクルト ひじきサラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 611kcal たんぱく質 15.1g 脂質 15.2g 炭水化物 107.3g カルシウム 269mg 食塩相当量 3.0g	たまご ボーロ	エネルギー 109kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 26.7g カルシウム 42mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 あじの野菜あんかけ 春菊のお浸し フルーツ缶	エネルギー 408kcal たんぱく質 19.7g 脂質 5.5g 炭水化物 74.4g カルシウム 145mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1673kcal たんぱく質 49.9g 脂質 41.2g 炭水化物 284.6g カルシウム 797mg 食塩相当量 7.6g
2026/2/13 (金)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 ブロッコリーのソテー 漬物 牛乳	エネルギー 469kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.0g 炭水化物 77.3g カルシウム 395mg 食塩相当量 2.4g	味噌ラーメン たけのこのナムル フルーツゼリー	エネルギー 395kcal たんぱく質 17.4g 脂質 8.1g 炭水化物 67.0g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.9g	練り切り (水紋)	エネルギー 62kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g 炭水化物 14.0g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 チキンソテー生姜醤油おろしだれ れんこんの煮物 きょうろびき	エネルギー 492kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.1g 炭水化物 80.6g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1418kcal たんぱく質 55.6g 脂質 32.3g 炭水化物 238.9g カルシウム 546mg 食塩相当量 7.7g
2026/2/14 (土)	御飯 みそ汁 はんぺんと野菜の煮物 カリフラワーの和え物 のり佃煮 ショア	エネルギー 433kcal たんぱく質 14.1g 脂質 3.2g 炭水化物 88.2g カルシウム 758mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 回鍋肉 コーンサラダ フルーツ	エネルギー 543kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.1g 炭水化物 73.6g カルシウム 78mg 食塩相当量 2.3g	バレンタ イン和菓 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 みそ汁 赤魚の照り煮 小松菜の辛子和え 漬物	エネルギー 354kcal たんぱく質 19.6g 脂質 3.3g 炭水化物 65.0g カルシウム 128mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1542kcal たんぱく質 60.9g 脂質 24.9g 炭水化物 276.9g カルシウム 968mg 食塩相当量 7.2g
2026/2/15 (日)	食パン コンソメスープ オムレツ かぶのサラダ 牛乳	エネルギー 525kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.6g 炭水化物 72.5g カルシウム 283mg 食塩相当量 2.7g	御飯 みそ汁 白身魚フライ・ほたて風味フライ オクラの和え物 フルーチェ	エネルギー 486kcal たんぱく質 17.7g 脂質 10.8g 炭水化物 84.2g カルシウム 155mg 食塩相当量 2.7g	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 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 冬瓜の田楽 佃煮	エネルギー 421kcal たんぱく質 19.5g 脂質 7.2g 炭水化物 73.7g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1492kcal たんぱく質 57.1g 脂質 38.7g 炭水化物 241.8g カルシウム 518mg 食塩相当量 7.4g