

# 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
2026/2/23 (月)	御飯 みそ汁 チンゲン菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 500kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14.9g 炭水化物 74.3g カルシウム 412mg 食塩相当量 2.3g	かき玉うどん ひじきサラダ ブルーチェ	エネルギー 434kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.7g 炭水化物 70.4g カルシウム 130mg 食塩相当量 3.5g	焼ドーナツ (豆乳味)	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.3g 炭水化物 9.7g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 すまし汁 あじの梅味噌焼 中華サラダ 刻みしいたけの佃煮	エネルギー 373kcal たんぱく質 20.2g 脂質 5.7g 炭水化物 64.1g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1380kcal たんぱく質 56.7g 脂質 35.6g 炭水化物 218.5g カルシウム 650mg 食塩相当量 8.6g		
2026/2/24 (火)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼缶 キャベツのピーナッツ和え 昆布佃煮 ジョア	エネルギー 429kcal たんぱく質 18.7g 脂質 7.2g 炭水化物 73.3g カルシウム 866mg 食塩相当量 2.0g	御飯 すまし汁 白身魚の生姜煮 レタスサラダ フルーツ	エネルギー 443kcal たんぱく質 20.7g 脂質 10.1g 炭水化物 69.2g カルシウム 41mg 食塩相当量 2.3g	ドーム ケーキ (カスタード)	エネルギー 116kcal たんぱく質 2.3g 脂質 4.2g 炭水化物 17.4g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 鶏肉の照焼 れんこんの山椒煮 漬物	エネルギー 468kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.0g 炭水化物 72.7g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1456kcal たんぱく質 60.8g 脂質 34.5g 炭水化物 232.6g カルシウム 975mg 食塩相当量 6.6g		
2026/2/25 (水)	御飯 みそ汁 生揚げの土佐煮 ほうれん草のナムル ゆずみそ 牛乳	エネルギー 496kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.7g 炭水化物 76.7g カルシウム 404mg 食塩相当量 2.3g	チキンライス ス克蘭ブルエッグ添え コンソメスープ 茄子の香味和え フルーツポンチ	エネルギー 579kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.3g 炭水化物 82.6g カルシウム 51mg 食塩相当量 2.6g	酒饅頭	エネルギー 76kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 17.2g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 ホキの煮付け いんげんの金平 きゅうりの浅漬	エネルギー 383kcal たんぱく質 20.0g 脂質 4.4g 炭水化物 69.1g カルシウム 91mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1534kcal たんぱく質 59.8g 脂質 38.6g 炭水化物 245.6g カルシウム 550mg 食塩相当量 7.3g		
2026/2/26 (木)	御飯 みそ汁 はんぺんと野菜の煮物 オクラの和え物 ふりかけ ジョア	エネルギー 353kcal たんぱく質 13.4g 脂質 1.7g 炭水化物 74.1g カルシウム 403mg 食塩相当量 2.8g	カレーライス ヤクルト 福神漬・らっきょう漬 菜の花の柚子風味和え フルーツ	エネルギー 708kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.8g 炭水化物 120.7g カルシウム 322mg 食塩相当量 2.8g	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 みそ汁 さわらの油淋ソース ごぼうのごまマヨ和え フルーツ缶	エネルギー 508kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.3g 炭水化物 73.9g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1642kcal たんぱく質 55.5g 脂質 35.8g 炭水化物 286.0g カルシウム 795mg 食塩相当量 8.2g		
2026/2/27 (金)	御飯 みそ汁 信田巻き 小松菜のソテー たいみそ 牛乳	エネルギー 485kcal たんぱく質 18.6g 脂質 12.8g 炭水化物 78.1g カルシウム 438mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 豚肉のみぞれがけ じゃが芋の煮物 フルーツ	エネルギー 569kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.1g 炭水化物 91.0g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.1g	カステラ	エネルギー 108kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.2g 炭水化物 22.4g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 さばの塩焼 白菜のバター風味炒め 漬物	エネルギー 485kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.0g 炭水化物 62.2g カルシウム 125mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1647kcal たんぱく質 63.9g 脂質 48.1g 炭水化物 253.7g カルシウム 639mg 食塩相当量 7.2g		
2026/2/28 (土)	御飯 みそ汁 ポパイエッグ 人参サラダ のり佃煮 ジョア	エネルギー 428kcal たんぱく質 17.1g 脂質 7.5g 炭水化物 75.5g カルシウム 819mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 たらのマヨネーズ焼 かぼちゃ含め煮 メロンムース	エネルギー 480kcal たんぱく質 20.2g 脂質 9.9g 炭水化物 82.0g カルシウム 92mg 食塩相当量 2.1g	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 みそ汁 鶏肉とピーマンのにんにく醤油炒め 豆腐の中華煮 フルーツ缶	エネルギー 444kcal たんぱく質 21.3g 脂質 7.5g 炭水化物 76.6g カルシウム 77mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1415kcal たんぱく質 60.0g 脂質 25.7g 炭水化物 247.0g カルシウム 1035mg 食塩相当量 7.3g		
2026/3/1 (日)	御飯 みそ汁 野菜炒め もやしのごま和え あみ佃煮 牛乳	エネルギー 505kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.0g 炭水化物 74.5g カルシウム 386mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜のソテー フルーツ	エネルギー 521kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.6g 炭水化物 76.3g カルシウム 137mg 食塩相当量 2.5g	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 中華スープ かに玉風 かぶの煮物 煮豆	エネルギー 532kcal たんぱく質 22.1g 脂質 11.6g 炭水化物 88.2g カルシウム 182mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1612kcal たんぱく質 60.8g 脂質 45.2g 炭水化物 252.4g カルシウム 705mg 食塩相当量 7.5g		