

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
2026/2/16 (月)	御飯 みそ汁 ポテトソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 502kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.5g 炭水化物 76.5g カルシウム 354mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 たらのおろしポン酢 切昆布の炒め煮 フルーツポンチ	エネルギー 399kcal たんぱく質 20.0g 脂質 4.0g 炭水化物 73.9g カルシウム 137mg 食塩相当量 4.0g	せんべい	エネルギー 113kcal たんぱく質 1.7g 脂質 3.7g 炭水化物 19.3g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.5g	御飯 みそ汁 ハンバーグのトマト煮 金平ごぼう いんげんの和え物	エネルギー 476kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.2g 炭水化物 81.5g カルシウム 106mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1490kcal たんぱく質 56.2g 脂質 33.4g 炭水化物 251.2g カルシウム 631mg 食塩相当量 9.6g
2026/2/17 (火)	御飯 みそ汁 車麩の玉子とじ 大根のゆず醤油和え 梅びしお ジョア	エネルギー 435kcal たんぱく質 17.6g 脂質 7.9g 炭水化物 75.0g カルシウム 348mg 食塩相当量 2.7g	クリームスパゲティ コンソメスープ レタスサラダ フルーツ	エネルギー 443kcal たんぱく質 13.2g 脂質 14.3g 炭水化物 69.0g カルシウム 145mg 食塩相当量 1.9g	人形焼 (こしあん)	エネルギー 111kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.6g 炭水化物 19.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 白身魚のムニエル 粒マスタードソースかけ ブロッコリーのマヨ醤油和え 漬物	エネルギー 462kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.1g 炭水化物 68.3g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1451kcal たんぱく質 54.4g 脂質 38.9g 炭水化物 232.2g カルシウム 567mg 食塩相当量 6.6g
2026/2/18 (水)	御飯 みそ汁 冬瓜の煮物 フレンチサラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 468kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.6g 炭水化物 78.1g カルシウム 369mg 食塩相当量 2.3g	あなごちらし すまし汁 もやしとほうれん草のお浸し デザートムース	エネルギー 416kcal たんぱく質 15.2g 脂質 6.8g 炭水化物 75.3g カルシウム 105mg 食塩相当量 2.8g	抹茶ケー キ	エネルギー 105kcal たんぱく質 2.1g 脂質 6.5g 炭水化物 9.0g カルシウム 47mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 ふきの和え物 フルーツ缶	エネルギー 438kcal たんぱく質 19.5g 脂質 5.6g 炭水化物 83.0g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1427kcal たんぱく質 54.1g 脂質 30.5g 炭水化物 245.4g カルシウム 609mg 食塩相当量 7.4g
2026/2/19 (木)	御飯 みそ汁 五目豆腐揚げの煮物 キャベツのくるみ和え ふりかけ ジョア	エネルギー 432kcal たんぱく質 13.7g 脂質 8.4g 炭水化物 77.9g カルシウム 778mg 食塩相当量 1.9g	チキンカレー ヤクルト マカロニソテー 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 623kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.3g 炭水化物 112.4g カルシウム 218mg 食塩相当量 2.4g	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 けんちん汁 鯖の土佐漬け焼き れんこん炒め 漬物	エネルギー 470kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.7g 炭水化物 70.8g カルシウム 78mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 52.7g 脂質 36.9g 炭水化物 278.3g カルシウム 1086mg 食塩相当量 6.7g
2026/2/20 (金)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 菜の花の和え物 のり佃煮 牛乳	エネルギー 463kcal たんぱく質 18.3g 脂質 12.5g 炭水化物 74.3g カルシウム 579mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 白身魚の煮付け 白菜のレモン醤油和え フルーツ	エネルギー 354kcal たんぱく質 18.2g 脂質 1.1g 炭水化物 69.6g カルシウム 102mg 食塩相当量 2.1g	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 鶏肉のピザ焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 煮豆	エネルギー 646kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.0g 炭水化物 88.2g カルシウム 214mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1553kcal たんぱく質 68.9g 脂質 34.7g 炭水化物 252.8g カルシウム 900mg 食塩相当量 6.9g
2026/2/21 (土)	御飯 みそ汁 かぶのクリーム煮 チンゲン菜サラダ ゆずみそ ジョア	エネルギー 443kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.9g 炭水化物 75.3g カルシウム 412mg 食塩相当量 3.3g	御飯 コンソメスープ 豚肉のデミソースかけ さつま芋入りポテトサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 579kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.3g 炭水化物 83.5g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.7g	甘酒	エネルギー 177kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 40.3g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 ホキのカレー風味ムニエル 海草サラダ 漬物	エネルギー 372kcal たんぱく質 18.0g 脂質 7.0g 炭水化物 62.2g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1571kcal たんぱく質 54.3g 脂質 37.6g 炭水化物 261.3g カルシウム 529mg 食塩相当量 7.3g
2026/2/22 (日)	御飯 みそ汁 だし巻き卵 なす炒め 佃煮 牛乳	エネルギー 550kcal たんぱく質 17.9g 脂質 21.2g 炭水化物 75.0g カルシウム 386mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 ぶりの山椒焼 ごぼうの旨煮 フルーツ	エネルギー 507kcal たんぱく質 23.2g 脂質 15.6g 炭水化物 74.2g カルシウム 91mg 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 肉団子の甘辛煮 ピーマンソテー フルーツ缶	エネルギー 498kcal たんぱく質 14.2g 脂質 10.8g 炭水化物 88.5g カルシウム 57mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1621kcal たんぱく質 55.3g 脂質 47.6g 炭水化物 254.2g カルシウム 534mg 食塩相当量 6.6g