

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 | | |
|------------------|---|---|--|--|-------------------|---|--|---|--|--|------|--|--|
| 2026/3/16 (月) | 御飯 みそ汁 ベーコンのソテー 納豆 漬物 牛乳 | エネルギー 486kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.2g 炭水化物 69.4g カルシウム 369mg 食塩相当量 2.3g | 御飯 すまし汁 白身魚のたらこマヨ焼き かぶと小えびの炒め煮 フルーツヨーグルト | エネルギー 492kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.1g 炭水化物 64.0g カルシウム 159mg 食塩相当量 1.9g | せんべい | エネルギー 94kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.3g 炭水化物 22.0g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.3g | 御飯 中華スープ 八宝菜 チンゲン菜のくるみ和え 漬物 | エネルギー 441kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.4g 炭水化物 68.8g カルシウム 168mg 食塩相当量 2.9g | エネルギー 1513kcal たんぱく質 60.9g 脂質 47.0g 炭水化物 224.2g カルシウム 705mg 食塩相当量 7.4g | | | | |
| 2026/3/17 (火) | 御飯 味噌汁 なす炒め ブロッコリーの和え物 ゆずみそ ショア | エネルギー 497kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.5g 炭水化物 76.9g カルシウム 281mg 食塩相当量 2.4g | 御飯 コンソメスープ チーズ豆腐野菜ハンバーグ ひじきサラダ フルーツ | エネルギー 526kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14.4g 炭水化物 85.1g カルシウム 186mg 食塩相当量 3.8g | ぼたもち | エネルギー 168kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 38.8g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.0g | 御飯 味噌汁 さわらの梅しそ焼 いんげんとコーンのソテー フルーツ缶 | エネルギー 461kcal たんぱく質 22.5g 脂質 11.2g 炭水化物 72.4g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.5g | エネルギー 1652kcal たんぱく質 57.1g 脂質 40.6g 炭水化物 273.2g カルシウム 545mg 食塩相当量 8.7g | | | | |
| 2026/3/18 (水) | 御飯 みそ汁 かにかまの玉子とし スパゲティサラダ のり佃煮 牛乳 | エネルギー 677kcal たんぱく質 21.2g 脂質 28.8g 炭水化物 85.4g カルシウム 355mg 食塩相当量 2.9g | ソースカツ丼 みそ汁 ふきの煮物 フルーツ | エネルギー 484kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 78.8g カルシウム 100mg 食塩相当量 2.4g | ケーキ& コーヒー | エネルギー 101kcal たんぱく質 2.6g 脂質 6.1g 炭水化物 9.3g カルシウム 60mg 食塩相当量 0.0g | 御飯 すまし汁 ほきの甘酢あんかけ 里芋の煮物 オクラの生姜和え | エネルギー 452kcal たんぱく質 20.2g 脂質 3.6g 炭水化物 89.6g カルシウム 93mg 食塩相当量 2.5g | エネルギー 1714kcal たんぱく質 58.3g 脂質 51.6g 炭水化物 263.1g カルシウム 608mg 食塩相当量 7.8g | | | | |
| 2026/3/19 (木) | 御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ ショア | エネルギー 425kcal たんぱく質 16.7g 脂質 5.9g 炭水化物 78.0g カルシウム 870mg 食塩相当量 2.1g | チキンカレー ヤクルト ビーフソテー 福神漬・らっきょう漬 フルーツ | エネルギー 613kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.6g 炭水化物 110.9g カルシウム 222mg 食塩相当量 2.5g | 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 めばるの南部焼 もやしの塩炒め フルーツ缶 | エネルギー 411kcal たんぱく質 21.0g 脂質 8.9g 炭水化物 66.4g カルシウム 131mg 食塩相当量 1.9g | エネルギー 1539kcal たんぱく質 56.3g 脂質 27.5g 炭水化物 276.0g カルシウム 1228mg 食塩相当量 6.6g | | | | |
| 2026/3/20 (金) | 御飯 みそ汁 かぶのソテー キャベツのゆず風味和え あみえび佃煮 牛乳 | エネルギー 501kcal たんぱく質 16.5g 脂質 19.0g 炭水化物 71.7g カルシウム 396mg 食塩相当量 2.2g | 五目ちらし寿司 すまし汁 大根の味噌田楽 フルーツゼリー | エネルギー 422kcal たんぱく質 12.2g 脂質 2.5g 炭水化物 88.5g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.8g | 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 擬製豆腐あんかけ さつま芋の甘煮 胡瓜のしその実和え | エネルギー 592kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.2g 炭水化物 98.0g カルシウム 181mg 食塩相当量 2.1g | エネルギー 1626kcal たんぱく質 54.3g 脂質 38.3g 炭水化物 278.1g カルシウム 639mg 食塩相当量 7.2g | | | | |
| 2026/3/21 (土) | 御飯 みそ汁 チキンボールの煮物 もやしのおかか和え たいみそ ショア | エネルギー 430kcal たんぱく質 17.2g 脂質 3.9g 炭水化物 83.1g カルシウム 333mg 食塩相当量 2.3g | 御飯 みそ汁 クリームコロッケ&ホタテ風味フライ ツナと冬瓜の煮物 フルーツ | エネルギー 559kcal たんぱく質 12.7g 脂質 18.9g 炭水化物 86.5g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.9g | 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 みそ汁 ぶりのさっぱり蒸し ごほうサラダ 煮豆 | エネルギー 570kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.1g 炭水化物 84.8g カルシウム 100mg 食塩相当量 2.5g | エネルギー 1613kcal たんぱく質 53.4g 脂質 41.9g 炭水化物 267.8g カルシウム 532mg 食塩相当量 7.7g | | | | |
| 2026/3/22 (日) | 御飯 みそ汁 オムレツ ほうれん草のドレッシング和え 昆布佃煮 牛乳 | エネルギー 467kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.9g 炭水化物 72.2g カルシウム 403mg 食塩相当量 2.8g | 豚汁うどん 揚げぎょうざ フルーツ | エネルギー 467kcal たんぱく質 14.4g 脂質 13.6g 炭水化物 73.6g カルシウム 89mg 食塩相当量 3.0g | 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 切干大根のサラダ 漬物 | エネルギー 465kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.9g 炭水化物 67.4g カルシウム 114mg 食塩相当量 2.7g | エネルギー 1462kcal たんぱく質 55.5g 脂質 43.2g 炭水化物 226.1g カルシウム 653mg 食塩相当量 8.7g | | | | |