

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	
2026/3/23 (月)	御飯 みそ汁 いんげんのソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 483kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.8g 炭水化物 70.1g カルシウム 394mg 食塩相当量 2.1g	サンドイッチ・あんぱん コンソメスープ キャベツのソテー ゆずムース	エネルギー 357kcal たんぱく質 10.6g 脂質 12.5g 炭水化物 52.6g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.1g	明け団子	エネルギー 112kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.2g 炭水化物 26.4g カルシウム 13mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 シルバーのケチャップチーズ焼き かぶの甘酢和え 刻み椎茸	エネルギー 455kcal たんぱく質 24.1g 脂質 12.1g 炭水化物 65.3g カルシウム 169mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1407kcal たんぱく質 58.5g 脂質 39.6g 炭水化物 214.4g カルシウム 671mg 食塩相当量 6.1g	
2026/3/24 (火)	御飯 みそ汁 信田巻き チンゲン菜の辛子和え ゆずみそ ジョア	エネルギー 433kcal たんぱく質 15.9g 脂質 3.2g 炭水化物 85.7g カルシウム 834mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 白身魚の香味だれ 海草サラダ フルーツ	エネルギー 382kcal たんぱく質 19.3g 脂質 4.8g 炭水化物 68.9g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.7g	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 みそ汁 ゆで豚肉のごまソース れんこん金平 きゅうりの海苔和え	エネルギー 548kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.6g 炭水化物 77.1g カルシウム 79mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1436kcal たんぱく質 57.9g 脂質 29.9g 炭水化物 241.4g カルシウム 1011mg 食塩相当量 8.5g	
2026/3/25 (水)	御飯 みそ汁 里芋とさつま揚げの煮物 大根と枝豆のサラダ 梅びしお 牛乳	エネルギー 481kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.7g 炭水化物 82.9g カルシウム 362mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 天ぷら盛合わせ 天つゆ 小松菜のナムル さくらゼリー(ソミ:りんごゼリー)	エネルギー 558kcal たんぱく質 11.7g 脂質 13.4g 炭水化物 99.2g カルシウム 275mg 食塩相当量 2.5g	どら焼き(抹茶あん)	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 すまし汁 ホキのムニエルタルタルソース 春菊の煮浸し 漬物	エネルギー 483kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.7g 炭水化物 67.0g カルシウム 121mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1632kcal たんぱく質 50.0g 脂質 43.1g 炭水化物 271.0g カルシウム 772mg 食塩相当量 7.2g	
2026/3/26 (木)	御飯 みそ汁 巣ごもり玉子 もやしのお浸し ふりかけ ジョア	エネルギー 414kcal たんぱく質 17.7g 脂質 8.5g 炭水化物 68.2g カルシウム 363mg 食塩相当量 2.4g	カレーライス ヤクルト 白菜とちくわの和え物 福神漬・らっきょう漬 フルーツ	エネルギー 643kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.5g 炭水化物 105.2g カルシウム 245mg 食塩相当量 3.1g	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	わかめ御飯 みそ汁 ほっけの塩焼 切昆布の炒り煮 フルーツ缶	エネルギー 363kcal たんぱく質 18.6g 脂質 4.0g 炭水化物 66.3g カルシウム 145mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1545kcal たんぱく質 54.8g 脂質 38.2g 炭水化物 253.4g カルシウム 760mg 食塩相当量 8.9g	
2026/3/27 (金)	御飯 みそ汁 冬瓜のベーコン煮 カリフラワーのマリネ 佃煮 牛乳	エネルギー 438kcal たんぱく質 15.4g 脂質 10.9g 炭水化物 74.8g カルシウム 375mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 鶏肉のきのこあんかけ ほうれん草のバターソテー フルーツ	エネルギー 525kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.3g 炭水化物 78.2g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.3g	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 赤魚の煮付け なす炒め わかめ煮	エネルギー 455kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.0g 炭水化物 70.9g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1531kcal たんぱく質 55.8g 脂質 42.9g 炭水化物 243.2g カルシウム 571mg 食塩相当量 7.5g	
2026/3/28 (土)	御飯 みそ汁 ウインナー炒め いんげんのごま和え たいみそ ジョア	エネルギー 474kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.0g 炭水化物 84.6g カルシウム 781mg 食塩相当量 2.0g	焼そば 中華スープ かぶの煮物 フルーツゼリー	エネルギー 355kcal たんぱく質 12.8g 脂質 9.8g 炭水化物 59.2g カルシウム 94mg 食塩相当量 2.7g	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 豚肉のはちみつ醤油炒め ブロッコリーサラダ 高菜漬け	エネルギー 502kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.6g 炭水化物 71.2g カルシウム 92mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1397kcal たんぱく質 46.9g 脂質 37.4g 炭水化物 231.5g カルシウム 967mg 食塩相当量 7.0g	
2026/3/29 (日)	御飯 みそ汁 あんかけ五目卵 人参サラダ のり佃煮 牛乳	エネルギー 433kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.1g 炭水化物 70.5g カルシウム 364mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 春キャベツの回鍋肉 春雨サラダ フルーツ	エネルギー 484kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.2g 炭水化物 74.3g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.4g	バニラアイス	エネルギー 150kcal たんぱく質 2.2g 脂質 9.4g 炭水化物 14.1g カルシウム 73mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 白身魚のゆかり揚げ 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ缶	エネルギー 497kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.1g 炭水化物 77.4g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1564kcal たんぱく質 58.0g 脂質 47.8g 炭水化物 236.3g カルシウム 589mg 食塩相当量 6.6g	