

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		
2026/3/30 (月)	御飯 みそ汁 3色ピーマンとハムのソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 464kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.7g 炭水化物 72.2g カルシウム 350mg 食塩相当量 2.6g	御飯 けんちん汁 鶏肉のオレンジ焼き かぶのしその実和え フルーチェ	エネルギー 442kcal たんぱく質 18.3g 脂質 12.7g 炭水化物 65.3g カルシウム 83mg 食塩相当量 1.1g	練りきり (桜)	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 みそ汁 ほっけの照焼 冬瓜の梅煮 昆布佃煮	エネルギー 366kcal たんぱく質 18.9g 脂質 4.5g 炭水化物 65.4g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1334kcal たんぱく質 57.7g 脂質 30.0g 炭水化物 216.9g カルシウム 515mg 食塩相当量 6.5g		
2026/3/31 (火)	御飯 みそ汁 つみれの旨煮 カリフラワーのサラダ ゆずみそ ショア	エネルギー 430kcal たんぱく質 15.9g 脂質 6.1g 炭水化物 79.1g カルシウム 339mg 食塩相当量 2.7g	御飯 みそ汁 ぶりの有馬煮 茄子の香味炒め フルーツヨーグルト	エネルギー 590kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.8g 炭水化物 76.0g カルシウム 156mg 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 みそ汁 とんかつ おろし添え れんこんの和え物 浅漬	エネルギー 510kcal たんぱく質 13.4g 脂質 17.9g 炭水化物 77.2g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1584kcal たんぱく質 54.2g 脂質 46.8g 炭水化物 245.7g カルシウム 554mg 食塩相当量 7.6g		
2026/4/1 (水)	御飯 みそ汁 だし巻卵 いんげんのドレッシング和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 464kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.4g 炭水化物 71.5g カルシウム 372mg 食塩相当量 2.4g	御飯 コンソメスープ 鶏肉の味噌マヨ焼 大学芋 フルーツ	エネルギー 630kcal たんぱく質 18.0g 脂質 21.0g 炭水化物 95.7g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.3g	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 すまし汁 たらの焼びたし 春菊の塩昆布和え フルーツ缶	エネルギー 353kcal たんぱく質 19.7g 脂質 2.8g 炭水化物 67.1g カルシウム 112mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1558kcal たんぱく質 57.2g 脂質 39.8g 炭水化物 254.2g カルシウム 558mg 食塩相当量 6.1g		
2026/4/2 (木)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 白菜のナムル ふりかけ ショア	エネルギー 401kcal たんぱく質 13.7g 脂質 4.7g 炭水化物 77.3g カルシウム 84.1mg 食塩相当量 2.4g	カレーライス ヤクルト オクラのボン酢和え 福神漬・らっきょう漬 フルーツポンチ	エネルギー 578kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.9g 炭水化物 108.3g カルシウム 265mg 食塩相当量 2.7g	ドーム ケーキ (チョコ)	エネルギー 104kcal たんぱく質 2.2g 脂質 3.5g 炭水化物 15.9g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.0g	御飯 中華スープ かに玉風野菜あんかけ ブロッコリーのソテー キャベツ柚子和え	エネルギー 498kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.7g 炭水化物 75.6g カルシウム 147mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1581kcal たんぱく質 53.3g 脂質 33.8g 炭水化物 277.1g カルシウム 1258mg 食塩相当量 7.5g		
2026/4/3 (金)	御飯 みそ汁 チキンボールの煮物 ほうれん草のソテー 漬物 牛乳	エネルギー 486kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.5g 炭水化物 72.6g カルシウム 403mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 メルルーサのみりん漬け焼き 大根サラダ フルーツ	エネルギー 379kcal たんぱく質 18.7g 脂質 6.0g 炭水化物 64.4g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.8g	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 みそ汁 豚肉の生姜焼き ビーフンソテー フルーツ缶	エネルギー 581kcal たんぱく質 22.5g 脂質 20.0g 炭水化物 82.2g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1555kcal たんぱく質 60.2g 脂質 41.6g 炭水化物 245.9g カルシウム 571mg 食塩相当量 6.7g		
2026/4/4 (土)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー コーンサラダ たいみそ ショア	エネルギー 458kcal たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 83.9g カルシウム 464mg 食塩相当量 2.7g	焼うどん すまし汁 ひじきサラダ フルーツ	エネルギー 398kcal たんぱく質 11.9g 脂質 11.4g 炭水化物 65.3g カルシウム 119mg 食塩相当量 3.0g	ジュース	エネルギー 71kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 炭水化物 16.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 味噌汁 炒り鶏 いんげんと油揚げのお浸し 漬物	エネルギー 459kcal たんぱく質 22.5g 脂質 10.5g 炭水化物 75.5g カルシウム 155mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1386kcal たんぱく質 50.1g 脂質 29.5g 炭水化物 241.2g カルシウム 738mg 食塩相当量 8.5g		
2026/4/5 (日)	食パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーの和え物 牛乳	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.3g 脂質 19.6g 炭水化物 74.7g カルシウム 281mg 食塩相当量 2.9g	御飯 すまし汁 揚げ出し豆腐のあんかけ チンゲン菜のかにかま和え フルーツ	エネルギー 465kcal たんぱく質 15.6g 脂質 11.5g 炭水化物 77.3g カルシウム 191mg 食塩相当量 1.7g	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 赤魚のおろし煮 中華サラダ 刻み椎茸	エネルギー 392kcal たんぱく質 19.3g 脂質 3.9g 炭水化物 73.6g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1457kcal たんぱく質 56.6g 脂質 35.8g 炭水化物 238.5g カルシウム 588mg 食塩相当量 7.1g		