

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	
2026/4/6 (月)	御飯 みそ汁 野菜炒め 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 471kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.3g 炭水化物 69.9g カルシウム 389mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 鶏肉のソテー ハニーマスタードソース さつま芋とれんこんの煮物 マスカットゼリー	エネルギー 572kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.7g 炭水化物 94.4g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.5g	せんべい	エネルギー 91kcal たんぱく質 1.9g 脂質 1.4g 炭水化物 18.6g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.5g	御飯 すまし汁 たらのマヨチーズ焼 いんげんのわさび和え わかめ煮	エネルギー 391kcal たんぱく質 20.9g 脂質 10.1g 炭水化物 59.2g カルシウム 140mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1525kcal たんぱく質 62.8g 脂質 39.5g 炭水化物 242.1g カルシウム 636mg 食塩相当量 7.5g	
2026/4/7 (火)	御飯 みそ汁 玉子とじ 大根サラダ 梅びしお ショア	エネルギー 522kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.5g 炭水化物 79.7g カルシウム 774mg 食塩相当量 2.6g	御飯 みそ汁 鶏肉の塩唐揚げ レタスサラダ フルーツ	エネルギー 443kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.4g 炭水化物 67.8g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.9g	ソフトク レープ (バニラ アイス 味)	エネルギー 84kcal たんぱく質 0.8g 脂質 5.2g 炭水化物 8.4g カルシウム 1mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 赤魚の薬味ソースがけ 南瓜の煮物 漬物	エネルギー 411kcal たんぱく質 19.9g 脂質 4.5g 炭水化物 78.7g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1460kcal たんぱく質 57.4g 脂質 35.6g 炭水化物 234.6g カルシウム 917mg 食塩相当量 6.9g	
2026/4/8 (水)	御飯 みそ汁 クリーム煮 かぶの和え物 のり佃煮 牛乳	エネルギー 469kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.9g 炭水化物 77.9g カルシウム 407mg 食塩相当量 3.0g	桜ちらし寿司 すまし汁 若竹煮 さくらゼリー(ソミ：りんごゼリー)	エネルギー 393kcal たんぱく質 11.1g 脂質 2.1g 炭水化物 83.5g カルシウム 243mg 食塩相当量 2.8g	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 みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草の炒め フルーツ缶	エネルギー 542kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.9g 炭水化物 67.7g カルシウム 111mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1483kcal たんぱく質 52.6g 脂質 36.4g 炭水化物 246.3g カルシウム 773mg 食塩相当量 8.2g	
2026/4/9 (木)	御飯 みそ汁 がんもと野菜の旨煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ぶりかけ ショア	エネルギー 391kcal たんぱく質 14.0g 脂質 5.6g 炭水化物 72.0g カルシウム 399mg 食塩相当量 2.4g	カレーライス ヤクルト もやしのおかかサラダ 福神漬・らっきょう漬 ムース(杏仁豆腐風)	エネルギー 635kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.0g 炭水化物 103.7g カルシウム 273mg 食塩相当量 2.9g	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 メルルーサの味噌漬焼 ビーフンソテー 浅漬	エネルギー 466kcal たんぱく質 24.5g 脂質 10.2g 炭水化物 72.7g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1565kcal たんぱく質 56.9g 脂質 37.1g 炭水化物 258.1g カルシウム 742mg 食塩相当量 8.1g	
2026/4/10 (金)	御飯 みそ汁 はんぺんと野菜の煮物 カリフラワーのソテー 漬物 牛乳	エネルギー 449kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.0g 炭水化物 78.6g カルシウム 360mg 食塩相当量 2.3g	グリーンピース御飯 みそ汁 桜エビコロッケとホタテ風味フライ 春キャベツのガーリックソテー フルーツ	エネルギー 544kcal たんぱく質 13.2g 脂質 15.4g 炭水化物 90.7g カルシウム 100mg 食塩相当量 3.0g	どら焼き	エネルギー 99kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.2g 炭水化物 20.0g カルシウム 8mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 豚肉と春雨の炒め物 五目煮 漬物	エネルギー 476kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.2g 炭水化物 71.3g カルシウム 140mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1568kcal たんぱく質 49.6g 脂質 41.8g 炭水化物 260.6g カルシウム 608mg 食塩相当量 7.9g	
2026/4/11 (土)	ゆかり粥 みそ汁 和風スクランブルエッグ ほうれん草の生姜和え たいみそ ショア	エネルギー 466kcal たんぱく質 17.4g 脂質 9.8g 炭水化物 78.5g カルシウム 772mg 食塩相当量 2.4g	山菜とろろそば 白菜の和え物 フルーツ	エネルギー 334kcal たんぱく質 10.9g 脂質 1.9g 炭水化物 68.7g カルシウム 63mg 食塩相当量 3.6g	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 みそ汁 ほっけのカレー風味焼 かぶの中華煮 フルーツ缶	エネルギー 406kcal たんぱく質 19.7g 脂質 6.2g 炭水化物 72.6g カルシウム 93mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1383kcal たんぱく質 50.4g 脂質 18.3g 炭水化物 260.1g カルシウム 931mg 食塩相当量 8.1g	
2026/4/12 (日)	御飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーの辛子和え あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 481kcal たんぱく質 19.7g 脂質 11.4g 炭水化物 80.5g カルシウム 372mg 食塩相当量 1.9g	たけのこ御飯 すまし汁 さばの塩焼 マカロニサラダ ブルーチェ	エネルギー 550kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.7g 炭水化物 71.2g カルシウム 82mg 食塩相当量 3.1g	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 鶏肉のオイスターソースあんかけ 切干大根のナムル 煮豆	エネルギー 545kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.5g 炭水化物 83.6g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1642kcal たんぱく質 63.8g 脂質 48.6g 炭水化物 251.8g カルシウム 552mg 食塩相当量 7.5g	