

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	
2026/4/13 (月)	御飯 みそ汁 車麩の含め煮 納豆 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 467kcal たんぱく質 19.2g 脂質 11.5g 炭水化物 75.4g カルシウム 348mg 食塩相当量 2.3g	サンドイッチ・あんパン コンソメスープ わかめサラダ フルーツポンチ	エネルギー 413kcal たんぱく質 8.0g 脂質 17.1g 炭水化物 57.7g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.3g	せんべい	エネルギー 114kcal たんぱく質 1.6g 脂質 3.7g 炭水化物 19.8g カルシウム 33mg 食塩相当量 0.5g	御飯 すまし汁 生揚げと豚肉の味噌炒め ひきの金平風 漬物	エネルギー 472kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.3g 炭水化物 68.7g カルシウム 78mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1468kcal たんぱく質 47.0g 脂質 47.6g 炭水化物 221.6g カルシウム 514mg 食塩相当量 7.1g	
2026/4/14 (火)	御飯 みそ汁 シーフードたまご巻 もやしの和え物 ゆずみそ ショア	エネルギー 390kcal たんぱく質 16.3g 脂質 4.7g 炭水化物 71.2g カルシウム 363mg 食塩相当量 2.4g	炊込み御飯 みそ汁 あじの塩麹焼 揚げなす田楽 ムース(ピーチ)	エネルギー 565kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.0g 炭水化物 74.3g カルシウム 137mg 食塩相当量 3.0g	饅頭	エネルギー 76kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 17.2g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 中華スープ 豚肉の中華風ごまだれ かぶの柚子和え 煮豆	エネルギー 551kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.5g 炭水化物 83.5g カルシウム 130mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1582kcal たんぱく質 58.2g 脂質 43.4g 炭水化物 246.2g カルシウム 634mg 食塩相当量 7.2g	
2026/4/15 (水)	御飯 みそ汁 キャベツソテー カリフラワーのサラダ のり佃煮 牛乳	エネルギー 506kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.4g 炭水化物 71.8g カルシウム 383mg 食塩相当量 1.9g	三色丼 すまし汁 炊き合わせ いちごゼリー	エネルギー 538kcal たんぱく質 26.1g 脂質 12.6g 炭水化物 81.7g カルシウム 66mg 食塩相当量 3.0g	キャラメル ケーキ	エネルギー 156kcal たんぱく質 1.3g 脂質 5.9g 炭水化物 24.0g カルシウム 24mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 鶏肉のくわ焼 じゃが芋の炒め煮 浅漬	エネルギー 508kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.8g 炭水化物 80.9g カルシウム 42mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1708kcal たんぱく質 65.3g 脂質 50.7g 炭水化物 258.4g カルシウム 515mg 食塩相当量 7.8g	
2026/4/16 (木)	御飯 みそ汁 野菜とえびつみれの煮物 青梗菜の磯和え ふりかけ ショア	エネルギー 419kcal たんぱく質 16.3g 脂質 5.0g 炭水化物 78.1g カルシウム 851mg 食塩相当量 2.2g	カレーライス ヤクルト フレンチ和え 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 559kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.6g 炭水化物 101.1g カルシウム 24.3mg 食塩相当量 2.4g	水ようかん	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 17.3g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 赤魚のソテー ごぼうサラダ フルーツ缶	エネルギー 449kcal たんぱく質 19.8g 脂質 6.6g 炭水化物 82.9g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1500kcal たんぱく質 52.9g 脂質 23.2g 炭水化物 279.4g カルシウム 1174mg 食塩相当量 6.9g	
2026/4/17 (金)	御飯 みそ汁 玉子とじ いんげんのお浸し 漬物 牛乳	エネルギー 481kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.9g 炭水化物 69.0g カルシウム 413mg 食塩相当量 2.6g	御飯 みそ汁 鶏肉の南蛮漬 冬瓜の煮物 フルーツ	エネルギー 577kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.0g 炭水化物 87.2g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.9g	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 さばの利休焼 切干大根の和え物 刻みしいたけ煮	エネルギー 505kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.8g 炭水化物 67.3g カルシウム 154mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1653kcal たんぱく質 66.2g 脂質 52.8g 炭水化物 244.2g カルシウム 655mg 食塩相当量 8.0g	
2026/4/18 (土)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え たいみそ ショア	エネルギー 379kcal たんぱく質 13.8g 脂質 4.3g 炭水化物 72.8g カルシウム 452mg 食塩相当量 2.6g	御飯 みそ汁 ぶりのねぎ塩焼き 切昆布の煮物 フルーツ	エネルギー 496kcal たんぱく質 23.2g 脂質 15.2g 炭水化物 72.9g カルシウム 102mg 食塩相当量 3.2g	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 すまし汁 豚肉のバター醤油炒め さつま芋の甘煮 漬物	エネルギー 577kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.1g 炭水化物 86.7g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1523kcal たんぱく質 57.4g 脂質 37.6g 炭水化物 248.9g カルシウム 637mg 食塩相当量 8.2g	
2026/4/19 (日)	御飯 みそ汁 野菜炒め オクラのおかか和え あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 439kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.2g 炭水化物 71.4g カルシウム 350mg 食塩相当量 1.8g	ほうとう風うどん ミートボール 杏仁フルーツ	エネルギー 406kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.0g 炭水化物 67.4g カルシウム 126mg 食塩相当量 2.7g	いちご牛乳	エネルギー 60kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.1g 炭水化物 11.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 たらのムニエルオニオンのせ ひじきの炒り煮 きゅうりの即席漬	エネルギー 398kcal たんぱく質 20.3g 脂質 7.2g 炭水化物 68.6g カルシウム 105mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1303kcal たんぱく質 53.7g 脂質 29.5g 炭水化物 218.8g カルシウム 581mg 食塩相当量 6.9g	