

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	
2026/4/27 (月)	御飯 みそ汁 大根のソテー 納豆 きゅうり漬 牛乳	エネルギー 465kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.3g 炭水化物 69.0g カルシウム 368mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 あじの焼南蛮漬 白菜ゆかり和え フルーツ	エネルギー 394kcal たんぱく質 19.4g 脂質 5.8g 炭水化物 68.8g カルシウム 109mg 食塩相当量 1.9g	もみじま んじゅう	エネルギー 107kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.1g 炭水化物 19.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 豚肉のおろしポン酢 ブロッコリーのくるみ和え 刻みしいだけ煮	エネルギー 497kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.3g 炭水化物 63.7g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1463kcal たんぱく質 63.5g 脂質 40.5g 炭水化物 221.4g カルシウム 565mg 食塩相当量 6.8g	
2026/4/28 (火)	御飯 みそ汁 厚焼玉子 かぶの塩昆布和え たいみそ ジョア	エネルギー 399kcal たんぱく質 14.2g 脂質 5.1g 炭水化物 74.8g カルシウム 349mg 食塩相当量 1.9g	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 ひじきの炒り煮 フルーツ	エネルギー 434kcal たんぱく質 19.9g 脂質 8.8g 炭水化物 73.8g カルシウム 127mg 食塩相当量 1.6g	やわらか おかき	エネルギー 110kcal たんぱく質 0.3g 脂質 4.1g 炭水化物 18.1g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 赤魚の香味ソース 小松菜の煮浸し 浅漬	エネルギー 409kcal たんぱく質 19.8g 脂質 4.3g 炭水化物 76.4g カルシウム 161mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1352kcal たんぱく質 54.2g 脂質 22.3g 炭水化物 243.1g カルシウム 646mg 食塩相当量 6.0g	
2026/4/29 (水)	御飯 みそ汁 じゃが芋とさつま揚げの煮物 もやしのおかか和え 梅びしお 牛乳	エネルギー 459kcal たんぱく質 16.0g 脂質 9.5g 炭水化物 80.8g カルシウム 342mg 食塩相当量 2.6g	赤飯 すまし汁 さわらの柚子味噌焼き 里芋の煮物 フルーツヨーグルト	エネルギー 480kcal たんぱく質 23.5g 脂質 10.0g 炭水化物 75.3g カルシウム 116mg 食塩相当量 3.2g	和のパン ケーキ	エネルギー 62kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.0g 炭水化物 9.7g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 中華スープ 豚肉の中華炒め 菜の花の白和え フルーツ缶	エネルギー 552kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.7g 炭水化物 78.9g カルシウム 117mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1553kcal たんぱく質 64.0g 脂質 40.2g 炭水化物 244.7g カルシウム 586mg 食塩相当量 7.9g	
2026/4/30 (木)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー なすの和え物 ふりかけ ジョア	エネルギー 478kcal たんぱく質 13.2g 脂質 13.3g 炭水化物 77.5g カルシウム 903mg 食塩相当量 2.2g	カレーライス ヤクルト 福神漬・らっきょう漬 白菜のソテー 杏仁フルーツ	エネルギー 599kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.4g 炭水化物 107.1g カルシウム 250mg 食塩相当量 2.8g	和菓子 (桜空)	エネルギー 212kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.3g 炭水化物 50.1g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.3g	御飯 すまし汁 白身魚とかぶのクリーム煮 ごぼうの旨煮 漬物	エネルギー 449kcal たんぱく質 20.3g 脂質 8.8g 炭水化物 78.6g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1738kcal たんぱく質 52.8g 脂質 35.8g 炭水化物 313.3g カルシウム 1232mg 食塩相当量 7.6g	
2026/5/1 (金)	御飯 みそ汁 がんもの煮物 ほうれん草のお浸し ゆずみそ 牛乳	エネルギー 457kcal たんぱく質 17.7g 脂質 11.9g 炭水化物 74.7g カルシウム 415mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 和風ハンバーグ レタスサラダ フルーツ	エネルギー 428kcal たんぱく質 12.9g 脂質 10.8g 炭水化物 70.7g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.8g	ドーム ケーキ (チョコ 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 みそ汁 かに玉風 ビーフンソテー 漬物	エネルギー 492kcal たんぱく質 18.6g 脂質 12.2g 炭水化物 80.5g カルシウム 128mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1481kcal たんぱく質 51.4g 脂質 38.4g 炭水化物 241.8g カルシウム 608mg 食塩相当量 7.0g	
2026/5/2 (土)	御飯 みそ汁 肉団子のスープ煮 オクラの生姜和え のり佃煮 ジョア	エネルギー 416kcal たんぱく質 16.3g 脂質 5.2g 炭水化物 77.5g カルシウム 376mg 食塩相当量 2.7g	チャンボン麺 かに風味しゅうまい フルーツポンチ	エネルギー 417kcal たんぱく質 15.4g 脂質 11.1g 炭水化物 66.6g カルシウム 51mg 食塩相当量 3.9g	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 すまし汁 ほっけの辛味噌焼 高野豆腐と野菜の含め煮 高菜漬	エネルギー 418kcal たんぱく質 23.1g 脂質 7.8g 炭水化物 67.7g カルシウム 106mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1305kcal たんぱく質 54.8g 脂質 24.1g 炭水化物 225.2g カルシウム 533mg 食塩相当量 9.0g	
2026/5/3 (日)	御飯 みそ汁 あんかけ五目卵 キャベツのごま和え あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 427kcal たんぱく質 16.2g 脂質 11.7g 炭水化物 69.0g カルシウム 410mg 食塩相当量 1.9g	御飯 中華スープ 肉じゃが カリフラワーのマリネ フルーツ	エネルギー 526kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.9g 炭水化物 84.5g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.3g	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 さばの磯辺揚げ かぶの和え物 煮豆	エネルギー 562kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.2g 炭水化物 77.8g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1578kcal たんぱく質 58.9g 脂質 47.6g 炭水化物 244.2g カルシウム 583mg 食塩相当量 5.4g	