

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	
2026/5/11 (月)	御飯 みそ汁 がんもの煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 477kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.1g 炭水化物 71.5g カルシウム 368mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 たらの土佐漬け焼き 大学芋 フルーツポンチ	エネルギー 496kcal たんぱく質 18.9g 脂質 5.0g 炭水化物 97.7g カルシウム 108mg 食塩相当量 2.0g	酒饅頭	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 すまし汁 豚肉のはちみつ醤油炒め なすのおろし煮 煮豆	エネルギー 563kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.9g 炭水化物 80.5g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 1612kcal たんぱく質 59.2g 脂質 39.2g 炭水化物 266.9g カルシウム 547mg 食塩相当量 6.0g	
2026/5/12 (火)	御飯 みそ汁 だし巻卵 青梗菜のくるみ和え 梅びしお ショア	エネルギー 398kcal たんぱく質 14.4g 脂質 6.9g 炭水化物 69.6g カルシウム 396mg 食塩相当量 2.8g	御飯 みそ汁 鶏肉のソテー レモンソース 切昆布の煮物 フルーツ	エネルギー 506kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.1g 炭水化物 73.2g カルシウム 100mg 食塩相当量 2.5g	たまご ボーロ	エネルギー 105kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 25.7g カルシウム 41mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 赤魚の南部焼 キャベツのおかか和え フルーツ缶	エネルギー 391kcal たんぱく質 20.5g 脂質 6.3g 炭水化物 67.5g カルシウム 85mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1400kcal たんぱく質 55.0g 脂質 29.4g 炭水化物 236.0g カルシウム 622mg 食塩相当量 7.5g	
2026/5/13 (水)	御飯 みそ汁 ツナと野菜のソテー 大根のとろろ昆布和え 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 458kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14.4g 炭水化物 70.2g カルシウム 378mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 白身魚のから揚げ ひじきの煮物 フルーツヨーグルトムース	エネルギー 524kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.6g 炭水化物 80.8g カルシウム 177mg 食塩相当量 2.9g	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 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ 漬物	エネルギー 453kcal たんぱく質 18.8g 脂質 10.0g 炭水化物 75.4g カルシウム 71mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1542kcal たんぱく質 58.8g 脂質 42.1g 炭水化物 246.3g カルシウム 626mg 食塩相当量 8.8g	
2026/5/14 (木)	御飯 みそ汁 豆腐のひき肉包み揚げ ほうれん草のごま和え ふりかけ ショア	エネルギー 486kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.8g 炭水化物 78.2g カルシウム 844mg 食塩相当量 2.2g	チキンカレー ヤクルト チーズサラダ 福神漬・らっきょ マスカットゼリー	エネルギー 605kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.9g 炭水化物 105.7g カルシウム 300mg 食塩相当量 2.6g	黒糖ケー キ	エネルギー 66kcal たんぱく質 1.6g 脂質 2.0g 炭水化物 10.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 ほっけの照焼 ごぼうサラダ 浅漬	エネルギー 392kcal たんぱく質 19.2g 脂質 7.0g 炭水化物 68.7g カルシウム 84mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1549kcal たんぱく質 55.2g 脂質 35.7g 炭水化物 263.1g カルシウム 1228mg 食塩相当量 6.7g	
2026/5/15 (金)	野菜粥 みそ汁 肉団子のスープ煮 もやしのナムル 漬物 牛乳	エネルギー 431kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.5g 炭水化物 66.0g カルシウム 300mg 食塩相当量 3.3g	御飯 すまし汁 油淋鶏 小松菜とハムのサラダ 杏仁フルーツ	エネルギー 441kcal たんぱく質 19.6g 脂質 10.2g 炭水化物 70.9g カルシウム 197mg 食塩相当量 2.0g	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	菜めし御飯 みそ汁 さばの塩焼 れんこんの煮物 きざみ椎茸	エネルギー 457kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.5g 炭水化物 70.9g カルシウム 4.7mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1428kcal たんぱく質 60.5g 脂質 37.4g 炭水化物 227.8g カルシウム 552mg 食塩相当量 7.6g	
2026/5/16 (土)	御飯 みそ汁 車麩の玉子とじ オクラの磯辺和え たいみそ ショア	エネルギー 435kcal たんぱく質 16.7g 脂質 5.4g 炭水化物 81.4g カルシウム 375mg 食塩相当量 2.4g	きつねそば 水餃子 フルーツ	エネルギー 402kcal たんぱく質 15.1g 脂質 5.6g 炭水化物 73.0g カルシウム 46mg 食塩相当量 4.1g	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 すまし汁 生揚げと豚肉の甘辛煮 ビーフンソテー 漬物	エネルギー 512kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.3g 炭水化物 77.9g カルシウム 49mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1412kcal たんぱく質 53.5g 脂質 27.1g 炭水化物 245.2g カルシウム 517mg 食塩相当量 8.8g	
2026/5/17 (日)	御飯 みそ汁 つみれの煮物 里芋サラダ のり佃煮 牛乳	エネルギー 539kcal たんぱく質 17.0g 脂質 16.3g 炭水化物 86.0g カルシウム 356mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 タンドリーチキン 大根の煮物 フルーツ	エネルギー 487kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.8g 炭水化物 66.7g カルシウム 175mg 食塩相当量 1.4g	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 ぶりの蒸し焼き 葱だれ 白菜の柚香和え フルーツ缶	エネルギー 480kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.8g 炭水化物 72.1g カルシウム 110mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1572kcal たんぱく質 60.8g 脂質 46.9g 炭水化物 241.3g カルシウム 641mg 食塩相当量 6.4g	