

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	
2026/5/4 (月)	御飯 みそ汁 はんぺんの煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 462kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.6g 炭水化物 73.5g カルシウム 376mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 さわらの西京焼き さつま芋のバター風味炒め ピーチゼリー	エネルギー 597kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.0g 炭水化物 88.2g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.0g	紅茶ケー キ	エネルギー 65kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 チンジャオロース風 もやしの梅和え わかめ煮	エネルギー 490kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.7g 炭水化物 69.7g カルシウム 46mg 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1614kcal たんぱく質 60.2g 脂質 48.9g 炭水化物 242.6g カルシウム 491mg 食塩相当量 8.1g			
2026/5/5 (火)	御飯 みそ汁 和風スクランブルエッグ チンゲン菜のおかか和え 昆布佃煮 ショア	エネルギー 424kcal たんぱく質 13.9g 脂質 7.6g 炭水化物 75.3g カルシウム 810mg 食塩相当量 2.4g	豆ごはん みそ汁 かつおのたたき 炊合せ フルーツ	エネルギー 387kcal たんぱく質 23.1g 脂質 1.4g 炭水化物 72.5g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.6g	柏餅	エネルギー 132kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.2g 炭水化物 31.4g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 チキンカツ 春雨のツナ和え 野菜豆煮	エネルギー 528kcal たんぱく質 19.8g 脂質 12.8g 炭水化物 86.1g カルシウム 57mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1471kcal たんぱく質 58.4g 脂質 22.0g 炭水化物 265.3g カルシウム 949mg 食塩相当量 7.3g			
2026/5/6 (水)	御飯 みそ汁 野菜のソテー ブロッコリーのポン酢和え たいみそ 牛乳	エネルギー 476kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.8g 炭水化物 75.6g カルシウム 377mg 食塩相当量 2.0g	御飯 コンソメスープ たらの柳川風 わかめと胡瓜のサラダ フルーツ	エネルギー 417kcal たんぱく質 23.6g 脂質 5.5g 炭水化物 71.6g カルシウム 92mg 食塩相当量 2.6g	吹雪まん じゅう	エネルギー 102kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.2g 炭水化物 23.0g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 切干大根の辛子和え 浅漬け	エネルギー 485kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.2g 炭水化物 67.5g カルシウム 106mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1480kcal たんぱく質 63.3g 脂質 36.7g 炭水化物 237.7g カルシウム 581mg 食塩相当量 6.6g			
2026/5/7 (木)	御飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 コールスローサラダ ふりかけ ショア	エネルギー 384kcal たんぱく質 13.0g 脂質 5.3g 炭水化物 72.5g カルシウム 399mg 食塩相当量 2.3g	ポークハヤシ ヤクルト れんこんのマヨネーズ和え フルーツ	エネルギー 685kcal たんぱく質 18.1g 脂質 23.7g 炭水化物 102.5g カルシウム 246mg 食塩相当量 2.5g	せんべい	エネルギー 117kcal たんぱく質 0.6g 脂質 2.6g 炭水化物 23.0g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 ほっけの照焼 小松菜の和え物 フルーツ缶	エネルギー 370kcal たんぱく質 19.1g 脂質 5.0g 炭水化物 67.2g カルシウム 137mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1556kcal たんぱく質 50.8g 脂質 36.6g 炭水化物 265.2g カルシウム 791mg 食塩相当量 7.0g			
2026/5/8 (金)	御飯 みそ汁 クリーム煮 大根サラダ 梅びしお 牛乳	エネルギー 515kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.0g 炭水化物 84.9g カルシウム 364mg 食塩相当量 3.3g	御飯 かき玉汁 鶏肉の塩麹炒め かぶのあんかけ フルーツ	エネルギー 441kcal たんぱく質 21.5g 脂質 8.4g 炭水化物 73.0g カルシウム 78mg 食塩相当量 2.1g	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 すまし汁 さばのごまみそ焼 五目煮 塩昆布和え	エネルギー 572kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.7g 炭水化物 81.7g カルシウム 186mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1601kcal たんぱく質 67.4g 脂質 44.4g 炭水化物 249.3g カルシウム 639mg 食塩相当量 8.3g			
2026/5/9 (土)	御飯 みそ汁 プレーンオムレツ いんげんのドレッシング和え のり佃煮 ショア	エネルギー 460kcal たんぱく質 17.3g 脂質 9.2g 炭水化物 78.3g カルシウム 827mg 食塩相当量 2.5g	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜の中華煮 フルーツヨーグルト	エネルギー 505kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.2g 炭水化物 82.9g カルシウム 153mg 食塩相当量 3.1g	いちご牛 乳	エネルギー 60kcal たんぱく質 0.9g 脂質 1.1g 炭水化物 11.7g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 チキンソテー生姜醤油おろしだれ 里芋のサラダ 煮豆	エネルギー 555kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.8g 炭水化物 82.8g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1580kcal たんぱく質 55.4g 脂質 41.3g 炭水化物 255.7g カルシウム 1042mg 食塩相当量 8.2g			
2026/5/10 (日)	食パン コンソメスープ 生揚げのバター醤油炒め もやしの中華和え 牛乳	エネルギー 562kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.3g 炭水化物 76.8g カルシウム 266mg 食塩相当量 2.9g	停電のためお弁当		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	停電のためお弁当					