

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	VA 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
2026/5/18 (月)	御飯 みそ汁 ウィンナーとピーマンのソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 521kcal たんぱく質 20.3g 脂質 19.5g 炭水化物 70.9g カルシウム 364mg 食塩相当量 2.7g	サンドイッチ・クリームパン コンソメスープ かぶのクリーム煮 いちごゼリー	エネルギー 473kcal たんぱく質 10.5g 脂質 25.1g 炭水化物 53.1g カルシウム 128mg 食塩相当量 2.7g	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 中華スープ 豚肉ときくらげの卵炒め かに入りシューマイ 昆布佃煮	エネルギー 551kcal たんぱく質 20.7g 脂質 22.5g 炭水化物 70.1g カルシウム 64mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1655kcal たんぱく質 51.8g 脂質 71.2g 炭水化物 212.2g カルシウム 565mg 食塩相当量 8.4g				
2026/5/19 (火)	御飯 みそ汁 高野豆腐の含め煮 もやしの中華和え ゆずみそ ショア	エネルギー 488kcal たんぱく質 22.8g 脂質 8.0g 炭水化物 83.9g カルシウム 878mg 食塩相当量 2.5g	御飯 すまし汁 鶏肉のはちみつ焼 ひじきの煮物 フルーツヨーグルト	エネルギー 534kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.1g 炭水化物 74.5g カルシウム 176mg 食塩相当量 2.3g	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 さばの博多焼 ポテトサラダ 浅漬け	エネルギー 522kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.1g 炭水化物 72.3g カルシウム 63mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1617kcal たんぱく質 68.7g 脂質 44.2g 炭水化物 248.0g カルシウム 1121mg 食塩相当量 8.0g				
2026/5/20 (水)	御飯 みそ汁 がんもの煮物 いんげんのお浸し 漬物 牛乳	エネルギー 435kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.8g 炭水化物 72.7g カルシウム 379mg 食塩相当量 2.1g	豆ごぼん(クリルビ-ス) すまし汁 天ぷら盛合わせ 天つゆ 菜の花の和え物 フルーツ	エネルギー 562kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.1g 炭水化物 87.0g カルシウム 148mg 食塩相当量 3.0g	ストロベ リーケ ーキ	エネルギー 148kcal たんぱく質 1.0g 脂質 4.6g 炭水化物 25.8g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.1g	御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げあんかけ キャベツの生姜醤油和え 煮豆	エネルギー 482kcal たんぱく質 20.8g 脂質 10.7g 炭水化物 80.2g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1627kcal たんぱく質 53.9g 脂質 44.2g 炭水化物 265.7g カルシウム 597mg 食塩相当量 7.2g				
2026/5/21 (木)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼缶 ほうれん草のゆかり和え ふりかけ ショア	エネルギー 401kcal たんぱく質 19.5g 脂質 7.2g 炭水化物 65.3g カルシウム 492mg 食塩相当量 2.2g	カレーライス ヤクルト ブロッコリーのサラダ 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 646kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.8g 炭水化物 107.2g カルシウム 171mg 食塩相当量 2.8g	ドーム ケーキ (カス タード)	エネルギー 116kcal たんぱく質 2.3g 脂質 4.2g 炭水化物 17.4g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 メルルーサのピカタ 茄子とピーマンの和え物 きゅうり漬	エネルギー 437kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.2g 炭水化物 64.3g カルシウム 111mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1600kcal たんぱく質 60.1g 脂質 41.4g 炭水化物 254.2g カルシウム 780mg 食塩相当量 7.4g				
2026/5/22 (金)	御飯 みそ汁 クリーム煮込み 大根の和え物 たいみそ 牛乳	エネルギー 500kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.4g 炭水化物 77.3g カルシウム 403mg 食塩相当量 2.6g	たぬきうどん ミートボール フルーツポンチ	エネルギー 392kcal たんぱく質 13.0g 脂質 6.9g 炭水化物 70.7g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.4g	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 中華スープ 豚肉と野菜のマスタード醤油炒め 酢蓮 刻みしいたけ佃煮	エネルギー 485kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.4g 炭水化物 79.4g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1448kcal たんぱく質 52.0g 脂質 33.7g 炭水化物 243.9g カルシウム 538mg 食塩相当量 7.0g				
2026/5/23 (土)	御飯 みそ汁 麩の卵とじ 小松菜のかつお和え 漬物 ショア	エネルギー 399kcal たんぱく質 16.7g 脂質 5.2g 炭水化物 72.2g カルシウム 832mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 甘辛照焼きチキン 冬瓜のくずあんかけ ムース(杏仁豆腐風)	エネルギー 502kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.0g 炭水化物 76.4g カルシウム 109mg 食塩相当量 2.1g	パーム クーヘン	エネルギー 74kcal たんぱく質 1.3g 脂質 2.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 225mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 ほきのマリネ いんげんのサラダ フルーツ缶	エネルギー 443kcal たんぱく質 20.6g 脂質 8.4g 炭水化物 74.8g カルシウム 112mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1418kcal たんぱく質 58.0g 脂質 30.2g 炭水化物 234.6g カルシウム 1278mg 食塩相当量 7.1g				
2026/5/24 (日)	御飯 みそ汁 野菜炒め オクラのなめたけ和え あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 502kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.3g 炭水化物 80.1g カルシウム 401mg 食塩相当量 1.9g	御飯 すまし汁 さわらの柚子風味焼き ナムル フルーツ	エネルギー 435kcal たんぱく質 21.8g 脂質 11.7g 炭水化物 63.0g カルシウム 99mg 食塩相当量 1.7g	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 コロッケ・ホタテ風味フライ 菜の花とたけのこの辛子和え 漬物	エネルギー 468kcal たんぱく質 13.9g 脂質 11.0g 炭水化物 83.3g カルシウム 126mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1582kcal たんぱく質 56.8g 脂質 37.4g 炭水化物 266.7g カルシウム 629mg 食塩相当量 6.3g				