

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	
2026/5/25 (月)	御飯 みそ汁 白菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 451kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.7g 炭水化物 69.1g カルシウム 370mg 食塩相当量 2.7g	御飯 すまし汁 メルルーサの油淋ソース かぶのおかか和え フルーツ	エネルギー 387kcal たんぱく質 18.9g 脂質 4.2g 炭水化物 69.9g カルシウム 94mg 食塩相当量 2.2g	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 みそ汁 鶏肉の照りマヨ焼き チンゲン菜の和え物 やわらかわかめ煮	エネルギー 512kcal たんぱく質 18.3g 脂質 21.8g 炭水化物 65.1g カルシウム 122mg 食塩相当量 3.4g	エネルギー 1412kcal たんぱく質 57.4g 脂質 40.7g 炭水化物 213.8g カルシウム 597mg 食塩相当量 8.5g	
2026/5/26 (火)	御飯 みそ汁 シーフードたまご巻 大根のナムル のり佃煮 ショア	エネルギー 422kcal たんぱく質 16.6g 脂質 5.7g 炭水化物 77.4g カルシウム 381mg 食塩相当量 3.1g	御飯 みそ汁 肉豆腐 金平ごぼう 青りんごゼリー	エネルギー 535kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.5g 炭水化物 82.7g カルシウム 153mg 食塩相当量 2.3g	どら焼き (ずんだ)	エネルギー 102kcal たんぱく質 2.4g 脂質 1.3g 炭水化物 20.2g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 あじの梅煮 ビーフンソテー 漬物	エネルギー 446kcal たんぱく質 21.1g 脂質 6.4g 炭水化物 80.7g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1505kcal たんぱく質 61.4g 脂質 27.9g 炭水化物 261.0g カルシウム 625mg 食塩相当量 8.4g	
2026/5/27 (水)	御飯 みそ汁 トマト煮 カリフラワーのマリネ ゆずみそ 牛乳	エネルギー 476kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.4g 炭水化物 79.7g カルシウム 361mg 食塩相当量 2.3g	かき揚げ丼 みそ汁 小松菜の塩炒め フルーチェ	エネルギー 508kcal たんぱく質 12.8g 脂質 15.6g 炭水化物 82.4g カルシウム 209mg 食塩相当量 2.7g	せんべい	エネルギー 94kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.3g 炭水化物 22.0g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め がんもの含煮 きゅうりの塩昆布和え	エネルギー 517kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.8g 炭水化物 73.5g カルシウム 90mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1595kcal たんぱく質 52.9g 脂質 45.1g 炭水化物 257.6g カルシウム 669mg 食塩相当量 7.9g	
2026/5/28 (木)	御飯 みそ汁 ツナのバター醤油炒め 春菊のわさび和え ふりかけ ショア	エネルギー 453kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.1g 炭水化物 73.3g カルシウム 815mg 食塩相当量 2.0g	キーマカレー ヤクルト 中華和え 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 632kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.2g 炭水化物 105.7g カルシウム 258mg 食塩相当量 2.6g	いちごカ ステラ	エネルギー 70kcal たんぱく質 1.0g 脂質 2.7g 炭水化物 10.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 たらと野菜の蒸し焼 さつまいものみぞれ和え フルーツ缶	エネルギー 462kcal たんぱく質 18.6g 脂質 7.3g 炭水化物 83.4g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1617kcal たんぱく質 55.4g 脂質 37.3g 炭水化物 272.8g カルシウム 1134mg 食塩相当量 7.1g	
2026/5/29 (金)	御飯 みそ汁 豆腐のひき肉包み揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ 漬物 牛乳	エネルギー 524kcal たんぱく質 19.4g 脂質 19.5g 炭水化物 72.3g カルシウム 374mg 食塩相当量 2.6g	御飯 みそ汁 さわらのソテー かぼちゃの含め煮 杏仁フルーツ	エネルギー 508kcal たんぱく質 21.8g 脂質 10.2g 炭水化物 86.7g カルシウム 145mg 食塩相当量 2.2g	ソフトク レープ (バニラ アイス 味)	エネルギー 84kcal たんぱく質 0.8g 脂質 5.2g 炭水化物 8.4g カルシウム 1mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 肉団子の甘辛煮 キャベツのゴマ和え 煮豆	エネルギー 516kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.7g 炭水化物 89.5g カルシウム 136mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1632kcal たんぱく質 59.4g 脂質 46.6g 炭水化物 256.9g カルシウム 656mg 食塩相当量 7.0g	
2026/5/30 (土)	御飯 みそ汁 炒り卵 ほうれん草のお浸し 昆布佃煮 ショア	エネルギー 419kcal たんぱく質 15.4g 脂質 5.5g 炭水化物 78.5g カルシウム 393mg 食塩相当量 2.7g	御飯 すまし汁 鶏肉の香味焼 葱ソースかけ もやしの和え物 フルーツ	エネルギー 460kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.3g 炭水化物 67.9g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.7g	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 ほきのムニエル 粒マスタードソースかけ 大根のおでん風煮 フルーツ缶	エネルギー 444kcal たんぱく質 21.5g 脂質 8.5g 炭水化物 73.8g カルシウム 70mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1383kcal たんぱく質 56.4g 脂質 28.4g 炭水化物 231.9g カルシウム 520mg 食塩相当量 7.2g	
2026/5/31 (日)	御飯 みそ汁 じゃが芋のコンソメ煮 切干大根のサラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 501kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.7g 炭水化物 87.5g カルシウム 395mg 食塩相当量 2.2g	塩ラーメン 焼売 デザートムース	エネルギー 351kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.5g 炭水化物 59.6g カルシウム 82mg 食塩相当量 4.6g	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 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ 春雨の和え物 浅漬	エネルギー 486kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.8g 炭水化物 84.8g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1404kcal たんぱく質 45.9g 脂質 30.0g 炭水化物 248.4g カルシウム 575mg 食塩相当量 9.7g	