

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	
2026/6/1 (月)	御飯 みそ汁 ベーコンと野菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 496kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.2g 炭水化物 70.4g カルシウム 372mg 食塩相当量 2.7g	御飯 すまし汁 八宝菜 海草サラダ フルーツ	エネルギー 421kcal たんぱく質 15.5g 脂質 8.7g 炭水化物 72.5g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.9g	どら焼き (抹茶あん)	エネルギー 110kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.3g 炭水化物 21.9g カルシウム 14mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 赤魚の照焼 春菊としめじのポン酢和え 昆布佃煮	エネルギー 367kcal たんぱく質 21.0g 脂質 3.7g 炭水化物 67.5g カルシウム 127mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1394kcal たんぱく質 58.1g 脂質 30.9g 炭水化物 232.3g カルシウム 600mg 食塩相当量 8.1g
2026/6/2 (火)	御飯 みそ汁 つみれの煮物 もやしのお浸し のり佃煮 ショア	エネルギー 392kcal たんぱく質 14.4g 脂質 2.7g 炭水化物 78.5g カルシウム 757mg 食塩相当量 2.4g	御飯 みそ汁 メルルーサのマヨネーズ焼 ブロッコリーの昆布和え デザートムース	エネルギー 449kcal たんぱく質 22.7g 脂質 10.9g 炭水化物 68.9g カルシウム 130mg 食塩相当量 2.0g	たまご ボーロ	エネルギー 109kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 26.7g カルシウム 42mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 フレンチサラダ フルーツ缶	エネルギー 451kcal たんぱく質 20.2g 脂質 6.1g 炭水化物 85.0g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1401kcal たんぱく質 57.5g 脂質 19.8g 炭水化物 259.1g カルシウム 1000mg 食塩相当量 6.5g
2026/6/3 (水)	御飯 みそ汁 厚焼き玉子 なめたけ和え 漬物 牛乳	エネルギー 453kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.5g 炭水化物 71.0g カルシウム 429mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 チンゲン菜のわさび和え ピーチゼリー	エネルギー 442kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.6g 炭水化物 65.0g カルシウム 129mg 食塩相当量 2.0g	練り切り (水紋)	エネルギー 135kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.1g 炭水化物 31.3g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 さわらのバター醤油焼き ひじき煮 煮豆	エネルギー 549kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.6g 炭水化物 82.2g カルシウム 116mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1579kcal たんぱく質 64.3g 脂質 41.8g 炭水化物 249.5g カルシウム 685mg 食塩相当量 7.0g
2026/6/4 (木)	御飯 みそ汁 チキンボールのクリーム煮 かぶの和え物 ふりかけ ショア	エネルギー 479kcal たんぱく質 16.4g 脂質 9.9g 炭水化物 82.8g カルシウム 415mg 食塩相当量 3.9g	チキンカレー ヤクルト なすの味噌和え 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 677kcal たんぱく質 16.2g 脂質 19.3g 炭水化物 111.7g カルシウム 240mg 食塩相当量 2.5g	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	ゆかり御飯 みそ汁 ほっけの塩焼 高野豆腐の煮物 フルーツ缶	エネルギー 452kcal たんぱく質 25.0g 脂質 8.8g 炭水化物 72.2g カルシウム 112mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1684kcal たんぱく質 58.9g 脂質 38.2g 炭水化物 283.9g カルシウム 771mg 食塩相当量 9.3g
2026/6/5 (金)	御飯 みそ汁 野菜炒め いんげんのフレンチ和え たいみそ 牛乳	エネルギー 484kcal たんぱく質 16.6g 脂質 14.4g 炭水化物 76.5g カルシウム 412mg 食塩相当量 2.1g	けんちんうどん マセドアンサラダ フルーツポンチ	エネルギー 493kcal たんぱく質 15.1g 脂質 7.9g 炭水化物 92.8g カルシウム 86mg 食塩相当量 2.7g	ドーム ケーキ (チョコ)	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 あじのトマトソース焼き きのこのバターソテー 漬物	エネルギー 373kcal たんぱく質 20.4g 脂質 6.5g 炭水化物 64.6g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1454kcal たんぱく質 54.3g 脂質 32.3g 炭水化物 249.8g カルシウム 584mg 食塩相当量 6.9g
2026/6/6 (土)	御飯 みそ汁 ほうれん草の玉子とし キャベツのナムル あみえび佃煮 ショア	エネルギー 425kcal たんぱく質 17.4g 脂質 6.5g 炭水化物 75.6g カルシウム 803mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 ほきのムニエル和風ごまソース かぶのくず煮 フルーツ	エネルギー 408kcal たんぱく質 19.3g 脂質 5.2g 炭水化物 73.1g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.2g	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 みそ汁 肉じゃが カリフラワーサラダ 浅漬	エネルギー 574kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.7g 炭水化物 82.0g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1478kcal たんぱく質 57.6g 脂質 32.4g 炭水化物 247.2g カルシウム 959mg 食塩相当量 7.3g
2026/6/7 (日)	食パン コンソメスープ もやしと3色ピーマンの炒め物 大根の中華和え 牛乳	エネルギー 494kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.5g 炭水化物 71.5g カルシウム 272mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 ポークチャップ 金平ごぼう フルーツヨーグルト	エネルギー 602kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.0g 炭水化物 87.8g カルシウム 149mg 食塩相当量 2.7g	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 白身魚のたらこマヨ焼き れんこんの含め煮 野菜豆煮	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.7g 炭水化物 77.7g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1669kcal たんぱく質 69.1g 脂質 50.0g 炭水化物 249.9g カルシウム 542mg 食塩相当量 7.4g