

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	
2026/6/8 (月)	御飯 みそ汁 つみれ含め煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 488kcal たんぱく質 21.3g 脂質 13.4g 炭水化物 73.7g カルシウム 365mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのコンソメ煮 フルーツ	エネルギー 499kcal たんぱく質 16.6g 脂質 9.6g 炭水化物 90.2g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.2g	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 ハンバーグのトマト煮 白菜の甘酢和え フルーツ缶	エネルギー 485kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.6g 炭水化物 86.1g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1538kcal たんぱく質 54.3g 脂質 35.6g 炭水化物 260.5g カルシウム 521mg 食塩相当量 6.5g	
2026/6/9 (火)	御飯 みそ汁 オムレツ 茄子の生姜醤油和え 梅びしお ジョア	エネルギー 458kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.0g 炭水化物 73.1g カルシウム 336mg 食塩相当量 2.7g	御飯 みそ汁 豚肉とキャベツの中華炒め ほうれん草のおかか和え マスカットゼリー	エネルギー 523kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.9g 炭水化物 69.6g カルシウム 150mg 食塩相当量 2.2g	吹雪饅頭	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 みそ汁 かれいのカレー風味ムニエル かぶの煮物 漬物	エネルギー 404kcal たんぱく質 20.3g 脂質 5.9g 炭水化物 70.8g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1487kcal たんぱく質 59.3g 脂質 37.0g 炭水化物 236.5g カルシウム 579mg 食塩相当量 7.2g	
2026/6/10 (水)	御飯 みそ汁 チキンボールと野菜のソテー カリフラワーのマリネ あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 475kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.8g 炭水化物 75.2g カルシウム 373mg 食塩相当量 1.8g	御飯 すまし汁 たらこの焼びたし 大根のごま油炒め フルーツ	エネルギー 368kcal たんぱく質 18.3g 脂質 3.6g 炭水化物 67.0g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.4g	たい焼き	エネルギー 79kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g 炭水化物 17.2g カルシウム 12mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 鶏肉の粒マスタードソース 菜の花のお浸し 浅漬	エネルギー 455kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.8g 炭水化物 66.1g カルシウム 155mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1377kcal たんぱく質 60.2g 脂質 31.7g 炭水化物 225.5g カルシウム 588mg 食塩相当量 6.1g	
2026/6/11 (木)	御飯 みそ汁 車麩の玉子とし キャベツの和え物 ふりかけ ジョア	エネルギー 452kcal たんぱく質 18.3g 脂質 8.0g 炭水化物 78.3g カルシウム 793mg 食塩相当量 2.2g	カレーライス ヤクルト シーザーサラダ 福神漬・らっきょう漬 いちごムース	エネルギー 599kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.2g 炭水化物 102.7g カルシウム 210mg 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 10mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 さばの煮付け山椒風味 ごぼうのマヨネーズ和え 漬物	エネルギー 505kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.0g 炭水化物 68.1g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1673kcal たんぱく質 54.0g 脂質 46.8g 炭水化物 272.1g カルシウム 1079mg 食塩相当量 7.7g	
2026/6/12 (金)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー ブロッコリーの和え物 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 498kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.9g 炭水化物 75.1g カルシウム 519mg 食塩相当量 2.5g	なめこおろしそば 里芋の煮物 フルーツ	エネルギー 381kcal たんぱく質 13.6g 脂質 3.6g 炭水化物 75.6g カルシウム 77mg 食塩相当量 3.1g	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 豚肉の梅味噌炒め もやしのソテー しその実和え	エネルギー 458kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.9g 炭水化物 64.8g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1410kcal たんぱく質 54.0g 脂質 37.7g 炭水化物 225.2g カルシウム 657mg 食塩相当量 7.9g	
2026/6/13 (土)	野菜粥 みそ汁 じゃが芋のベーコン煮 チンゲン菜のナムル たいみそ ジョア	エネルギー 392kcal たんぱく質 13.3g 脂質 6.6g 炭水化物 71.9g カルシウム 340mg 食塩相当量 2.8g	御飯 すまし汁 家常豆腐 えび焼売 フルーツポンチ	エネルギー 525kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.7g 炭水化物 81.0g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.7g	冷やし甘 酒	エネルギー 138kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 30.4g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 メルルーサの塩だれ焼き 白菜のソテー 煮豆	エネルギー 420kcal たんぱく質 20.9g 脂質 2.9g 炭水化物 77.3g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1475kcal たんぱく質 54.4g 脂質 26.5g 炭水化物 260.6g カルシウム 472mg 食塩相当量 7.1g	
2026/6/14 (日)	御飯 みそ汁 なすとピーマンの味噌バター炒め いんげんのくるみ和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 513kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.1g 炭水化物 74.8g カルシウム 363mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 豚肉の香草パン粉焼 胡瓜ともやしの生姜和え 杏仁フルーツ	エネルギー 456kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.9g 炭水化物 68.5g カルシウム 123mg 食塩相当量 2.1g	ジュース	エネルギー 54kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 13.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 シルバーのねぎマヨポン酢ソース たけのこのぬた フルーツ缶	エネルギー 482kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.8g 炭水化物 69.7g カルシウム 84mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1505kcal たんぱく質 56.5g 脂質 45.8g 炭水化物 226.4g カルシウム 570mg 食塩相当量 6.6g	