

# 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 280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	
2026/6/15 (月)	御飯 みそ汁 小松菜ソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 479kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.7g 炭水化物 68.3g カルシウム 456mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 赤魚のおろし煮 白菜のかにかま和え フルーツヨーグルト	エネルギー 452kcal たんぱく質 23.1g 脂質 8.4g 炭水化物 72.9g カルシウム 171mg 食塩相当量 1.9g	人形焼 (こしあ ん)	エネルギー 111kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.6g 炭水化物 19.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 チキンボールのコンソメ煮 里芋サラダ 浅漬	エネルギー 456kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.4g 炭水化物 79.2g カルシウム 77mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1498kcal たんぱく質 58.6g 脂質 39.1g 炭水化物 240.3g カルシウム 704mg 食塩相当量 7.3g	
2026/6/16 (火)	御飯 みそ汁 和風スクランブルエッグ オクラの和え物 たいみそ ジョア	エネルギー 467kcal たんぱく質 14.3g 脂質 7.7g 炭水化物 86.3g カルシウム 791mg 食塩相当量 2.4g	御飯 コンソメスープ 照り焼きハンバーグ 切干大根の炒り煮 フルーツ	エネルギー 493kcal たんぱく質 15.7g 脂質 12.2g 炭水化物 80.9g カルシウム 126mg 食塩相当量 1.8g	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 ホキのソテー ハニーマスタードソース カリフラワーの和え物 フルーツ缶	エネルギー 426kcal たんぱく質 20.3g 脂質 5.4g 炭水化物 78.3g カルシウム 91mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1459kcal たんぱく質 51.3g 脂質 25.3g 炭水化物 262.8g カルシウム 1012mg 食塩相当量 6.8g	
2026/6/17 (水)	御飯 みそ汁 野菜つみれのトマト煮 もやしのおかか和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 471kcal たんぱく質 17.7g 脂質 10.7g 炭水化物 80.4g カルシウム 345mg 食塩相当量 2.7g	豚丼 すまし汁 かぶの甘酢和え フルーツ	エネルギー 501kcal たんぱく質 19.8g 脂質 12.8g 炭水化物 79.1g カルシウム 54mg 食塩相当量 2.2g	抹茶ケー キ	エネルギー 150kcal たんぱく質 1.0g 脂質 5.4g 炭水化物 23.5g カルシウム 13mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 白身魚の梅マヨ焼 マカロニソテー 漬物	エネルギー 460kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.5g 炭水化物 67.7g カルシウム 45mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1582kcal たんぱく質 58.9g 脂質 42.4g 炭水化物 250.7g カルシウム 457mg 食塩相当量 8.2g	
2026/6/18 (木)	御飯 みそ汁 大根のそぼろ煮 菜の花のごま和え ふりかけ ジョア	エネルギー 383kcal たんぱく質 18.1g 脂質 3.7g 炭水化物 72.4g カルシウム 440mg 食塩相当量 2.2g	チキンカレー ヤクルト レタスツナサラダ 福神漬・らっきよ デザートムース	エネルギー 607kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.9g 炭水化物 103.5g カルシウム 254mg 食塩相当量 2.6g	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 あじのさっぱり蒸し ひじきの煮物 野菜豆煮	エネルギー 419kcal たんぱく質 22.2g 脂質 6.4g 炭水化物 73.7g カルシウム 168mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1471kcal たんぱく質 59.3g 脂質 27.0g 炭水化物 259.3g カルシウム 873mg 食塩相当量 7.8g	
2026/6/19 (金)	御飯 みそ汁 キャベツとウィンナーのソテー いんげんのドレッシング和え 佃煮 牛乳	エネルギー 446kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.0g 炭水化物 72.6g カルシウム 393mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 かに玉風 ほうれん草の煮浸し いちごゼリー	エネルギー 466kcal たんぱく質 18.2g 脂質 9.8g 炭水化物 78.1g カルシウム 171mg 食塩相当量 2.8g	どら焼き (てるて る坊主)	エネルギー 99kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.2g 炭水化物 20.0g カルシウム 8mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 豚肉のんにく醤油炒め 冬瓜の中華煮 刻み椎茸	エネルギー 479kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.2g 炭水化物 69.9g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1490kcal たんぱく質 56.7g 脂質 39.2g 炭水化物 240.6g カルシウム 647mg 食塩相当量 7.8g	
2026/6/20 (土)	御飯 みそ汁 野菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ うめびしお ジョア	エネルギー 455kcal たんぱく質 14.7g 脂質 6.7g 炭水化物 85.9g カルシウム 784mg 食塩相当量 3.3g	野菜あんかけラーメン なすの香味和え フルーツ	エネルギー 486kcal たんぱく質 17.4g 脂質 18.4g 炭水化物 64.6g カルシウム 80mg 食塩相当量 3.1g	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 さわらのみりん醤油漬 海藻サラダ 漬物	エネルギー 404kcal たんぱく質 20.6g 脂質 8.6g 炭水化物 64.9g カルシウム 68mg 食塩相当量 3.4g	エネルギー 1416kcal たんぱく質 53.2g 脂質 33.7g 炭水化物 231.9g カルシウム 932mg 食塩相当量 9.9g	
2026/6/21 (日)	御飯 みそ汁 厚焼き玉子 チンゲン菜の中華和え 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 479kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.3g 炭水化物 75.4g カルシウム 406mg 食塩相当量 2.6g	鶏丼 みそ汁 白菜のお浸し フルーツ	エネルギー 416kcal たんぱく質 23.2g 脂質 7.2g 炭水化物 67.8g カルシウム 118mg 食塩相当量 2.7g	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 コンソメスープ 白身魚のバター風味焼 みぞれ和え フルーツ缶	エネルギー 429kcal たんぱく質 18.8g 脂質 10.1g 炭水化物 69.4g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1384kcal たんぱく質 60.8g 脂質 31.7g 炭水化物 224.3g カルシウム 594mg 食塩相当量 7.0g	