

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	
2026/6/22 (月)	御飯 みそ汁 チキンボールの中華煮 納豆 あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 537kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.5g 炭水化物 80.9g カルシウム 385mg 食塩相当量 2.7g	サンドイッチ・クリームパン オニオンスープ キャベツのソテー フルーツ	エネルギー 374kcal たんぱく質 10.5g 脂質 17.4g 炭水化物 44.9g カルシウム 81mg 食塩相当量 1.8g	紅茶ケー キ	エネルギー 65kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 たらの山椒みそソース スパゲティサラダ フルーツ缶	エネルギー 442kcal たんぱく質 19.4g 脂質 9.8g 炭水化物 71.0g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1418kcal たんぱく質 53.9g 脂質 44.3g 炭水化物 208.0g カルシウム 520mg 食塩相当量 6.4g	
2026/6/23 (火)	御飯 味噌汁 オムレツ 小松菜のお浸し 漬物 ジョア	エネルギー 379kcal たんぱく質 13.4g 脂質 6.1g 炭水化物 69.2g カルシウム 412mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 さばの塩麹焼 いんげんの甘辛炒め 杏仁フルーツ	エネルギー 496kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.8g 炭水化物 71.8g カルシウム 130mg 食塩相当量 2.8g	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 みそ汁 鶏肉のトマト煮 レタスのかにかま和え やわらかわかめ煮	エネルギー 419kcal たんぱく質 20.4g 脂質 7.9g 炭水化物 72.0g カルシウム 73mg 食塩相当量 3.9g	エネルギー 1404kcal たんぱく質 56.4g 脂質 33.9g 炭水化物 231.1g カルシウム 624mg 食塩相当量 9.5g	
2026/6/24 (水)	御飯 みそ汁 生揚げの土佐煮 オクラの和え物 うめびしお 牛乳	エネルギー 433kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10.8g 炭水化物 73.3g カルシウム 418mg 食塩相当量 2.3g	味噌カツ丼 すまし汁 炊き合わせ 青りんごゼリー	エネルギー 529kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.6g 炭水化物 90.5g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.1g	バーム 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 めばるのおろしだれ 青梗菜のマヨ和え 浅漬	エネルギー 437kcal たんぱく質 19.0g 脂質 9.2g 炭水化物 73.1g カルシウム 201mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1473kcal たんぱく質 52.3g 脂質 35.2g 炭水化物 248.1g カルシウム 927mg 食塩相当量 6.8g	
2026/6/25 (木)	御飯 みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー キャベツのわさび和え ふりかけ ジョア	エネルギー 405kcal たんぱく質 13.2g 脂質 6.8g 炭水化物 75.0g カルシウム 776mg 食塩相当量 2.2g	ポークハヤシ ヤクルト ごぼうサラダ フルーツポンチ	エネルギー 657kcal たんぱく質 17.8g 脂質 19.4g 炭水化物 106.5g カルシウム 230mg 食塩相当量 2.4g	ドーム ケーキ	エネルギー 99kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.4g 炭水化物 19.3g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.0g	御飯 味噌汁 あじのきのこソース ほうれん草のおかか和え 漬物	エネルギー 410kcal たんぱく質 22.6g 脂質 8.6g 炭水化物 66.6g カルシウム 167mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1571kcal たんぱく質 55.7g 脂質 36.2g 炭水化物 267.4g カルシウム 1180mg 食塩相当量 7.4g	
2026/6/26 (金)	御飯 みそ汁 じゃが芋の旨煮 カリフラワーの酢の物 ゆず味噌 牛乳	エネルギー 497kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.0g 炭水化物 87.4g カルシウム 365mg 食塩相当量 2.0g	冷やしごまだれうどん 冬瓜のあんかけ フルーツ	エネルギー 425kcal たんぱく質 17.3g 脂質 7.1g 炭水化物 74.2g カルシウム 149mg 食塩相当量 4.2g	黒糖饅頭	エネルギー 90kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.1g 炭水化物 20.7g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 豚肉のねぎ味噌炒め れんこんの山椒煮 フルーツ缶	エネルギー 498kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.4g 炭水化物 79.9g カルシウム 78mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1510kcal たんぱく質 54.1g 脂質 31.6g 炭水化物 262.2g カルシウム 597mg 食塩相当量 8.3g	
2026/6/27 (土)	御飯 みそ汁 和風スクランブルエッグ 白菜の和え物 のり佃煮 ジョア	エネルギー 418kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.6g 炭水化物 72.3g カルシウム 365mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 タンドリーチキン さつま芋のヨーグルトサラダ フルーツ	エネルギー 538kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.9g 炭水化物 80.1g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.1g	りんご ジュース	エネルギー 63kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 15.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 白身魚のゆかり揚げ きゅうりのナムル 煮豆	エネルギー 495kcal たんぱく質 21.3g 脂質 12.9g 炭水化物 78.4g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1514kcal たんぱく質 54.1g 脂質 38.4g 炭水化物 246.7g カルシウム 507mg 食塩相当量 6.1g	
2026/6/28 (日)	御飯 みそ汁 ケチャップ炒め いんげんのサラダ 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 489kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.7g 炭水化物 80.1g カルシウム 391mg 食塩相当量 2.5g	ご飯 中華スープ メルルーサの中華蒸し ひじきサラダ フルーチェ	エネルギー 407kcal たんぱく質 18.6g 脂質 7.2g 炭水化物 69.7g カルシウム 120mg 食塩相当量 2.1g	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 すまし汁 鶏肉のごまソース 菜の花の生姜和え 漬物	エネルギー 440kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.2g 炭水化物 66.0g カルシウム 140mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1474kcal たんぱく質 60.5g 脂質 32.5g 炭水化物 246.2g カルシウム 654mg 食塩相当量 7.3g	