

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	
2026/6/29 (月)	御飯 みそ汁 はんぺんと大根の煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 497kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11.5g 炭水化物 81.2g カルシウム 358mg 食塩相当量 2.8g	御飯 すまし汁 鶏肉の和風おろしソテー 人参とツナのサラダ フルーツ	エネルギー 494kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.6g 炭水化物 72.7g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.2g	ソフトク レープ (バナナ 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 ホキのムニエル ジャーマンポテト フルーツ缶	エネルギー 472kcal たんぱく質 20.7g 脂質 9.8g 炭水化物 79.5g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1547kcal たんぱく質 59.4g 脂質 42.1g 炭水化物 241.8g カルシウム 481mg 食塩相当量 7.4g			
2026/6/30 (火)	御飯 みそ汁 クリーム煮 青菜のおかか和え たいみそ ジョア	エネルギー 435kcal たんぱく質 14.6g 脂質 5.7g 炭水化物 83.7g カルシウム 928mg 食塩相当量 2.5g	御飯 すまし汁 野菜コロッケ わかめの和え物 デザートムース(杏仁風味)	エネルギー 485kcal たんぱく質 11.9g 脂質 11.9g 炭水化物 86.8g カルシウム 127mg 食塩相当量 2.7g	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 みそ汁 鶏肉の辛子マヨネーズ焼 白菜の酢の物 野菜豆煮	エネルギー 504kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.8g 炭水化物 66.9g カルシウム 72mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 1494kcal たんぱく質 46.3g 脂質 40.1g 炭水化物 247.8g カルシウム 1127mg 食塩相当量 6.6g			
2026/7/1 (水)	鶏粥 みそ汁 野菜炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 牛乳	エネルギー 443kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.2g 炭水化物 64.9g カルシウム 301mg 食塩相当量 3.1g	スパゲティナポリタン コンソメスープ もやし中華サラダ フルーツ	エネルギー 506kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.7g 炭水化物 85.3g カルシウム 120mg 食塩相当量 3.1g	せんべい	エネルギー 113kcal たんぱく質 1.7g 脂質 3.7g 炭水化物 19.3g カルシウム 34mg 食塩相当量 0.5g	御飯 みそ汁 白身魚の利休焼 小松菜の信田炒め やわらか刻みしいたけ	エネルギー 431kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.4g 炭水化物 62.0g カルシウム 186mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1493kcal たんぱく質 59.5g 脂質 44.0g 炭水化物 231.5g カルシウム 641mg 食塩相当量 8.8g			
2026/7/2 (木)	御飯 みそ汁 炒り卵 オクラのポン酢和え ふりかけ ジョア	エネルギー 396kcal たんぱく質 14.8g 脂質 5.8g 炭水化物 73.6g カルシウム 377mg 食塩相当量 2.1g	チキンカレー ヤクルト マカロニサラダ 福神漬・らっきょう ピーチゼリー	エネルギー 627kcal たんぱく質 16.1g 脂質 14.8g 炭水化物 110.3g カルシウム 230mg 食塩相当量 2.6g	吹雪まん じゅう	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 メルルーサのレモン風味焼 五目豆 昆布佃煮	エネルギー 416kcal たんぱく質 24.1g 脂質 4.7g 炭水化物 47.2g カルシウム 105mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1541kcal たんぱく質 56.9g 脂質 25.5g 炭水化物 279.5g カルシウム 718mg 食塩相当量 6.9g			
2026/7/3 (金)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 チンゲン菜のわさび和え ゆずみそ 牛乳	エネルギー 464kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.3g 炭水化物 77.6g カルシウム 442mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 赤魚の煮付け さつまいもきんとん フルーツヨーグルト	エネルギー 494kcal たんぱく質 19.9g 脂質 4.0g 炭水化物 96.1g カルシウム 120mg 食塩相当量 1.4g	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 みそ汁 酢鶏 いんげんとコーンのソテー 漬物	エネルギー 513kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.0g 炭水化物 84.4g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1537kcal たんぱく質 56.8g 脂質 31.3g 炭水化物 268.6g カルシウム 660mg 食塩相当量 6.5g			
2026/7/4 (土)	御飯 みそ汁 厚焼たまご ポテトサラダ のり佃煮 ジョア	エネルギー 503kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.8g 炭水化物 83.4g カルシウム 758mg 食塩相当量 2.6g	御飯 みそ汁 鶏肉のきのこあんかけ がんもと野菜の含め煮 フルーツ	エネルギー 498kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.8g 炭水化物 75.5g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.1g	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 味噌汁 あじのねぎ塩焼き 春雨サラダ 煮豆	エネルギー 445kcal たんぱく質 22.9g 脂質 4.9g 炭水化物 81.4g カルシウム 125mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1512kcal たんぱく質 58.0g 脂質 31.5g 炭水化物 256.8g カルシウム 950mg 食塩相当量 7.3g			
2026/7/5 (日)	御飯 みそ汁 高野豆腐と冬瓜の煮物 白菜のサラダ 梅びしお 牛乳	エネルギー 501kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.4g 炭水化物 72.4g カルシウム 455mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 たら柚子味噌焼き もやしのにら炒め フルーチェ	エネルギー 412kcal たんぱく質 21.3g 脂質 8.5g 炭水化物 64.2g カルシウム 104mg 食塩相当量 2.8g	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 和風ハンバーグ 里芋の煮物 漬物	エネルギー 428kcal たんぱく質 14.0g 脂質 8.0g 炭水化物 78.7g カルシウム 70mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1404kcal たんぱく質 58.0g 脂質 33.7g 炭水化物 228.2g カルシウム 676mg 食塩相当量 8.1g			