

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	
2026/7/6 (月)	御飯 みそ汁 れんこんのそぼろ煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 478kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.0g 炭水化物 76.1g カルシウム 349mg 食塩相当量 2.7g	御飯 けんちん汁 ホキのムニエルオニオンのせ ちくわの甘辛炒め フルーツポンチ	エネルギー 488kcal たんぱく質 22.8g 脂質 9.4g 炭水化物 79.4g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.2g	蒸しパン (いちご)	エネルギー 125kcal たんぱく質 1.5g 脂質 7.2g 炭水化物 13.7g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.2g	御飯 すまし汁 鶏つみれの野菜あん いんげんのマヨネーズ和え 浅漬	エネルギー 450kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.6g 炭水化物 72.1g カルシウム 119mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1541kcal たんぱく質 60.8g 脂質 41.2g 炭水化物 241.3g カルシウム 540mg 食塩相当量 7.3g	
2026/7/7 (火)	食パン コンソメスープ オムレツ かぶのレモン風味和え ショア	エネルギー 468kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.1g 炭水化物 75.1g カルシウム 245mg 食塩相当量 2.8g	セタそうめん 天ぷら盛合せ フルーツ	エネルギー 446kcal たんぱく質 11.7g 脂質 12.6g 炭水化物 72.3g カルシウム 157mg 食塩相当量 2.1g	旬の和菓子 (織姫・彦星)	エネルギー 212kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.3g 炭水化物 50.1g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.3g	御飯 中華スープ 豚肉とたけのこの中華風炒め煮 大根のかにかま和え 煮豆	エネルギー 505kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.9g 炭水化物 78.6g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1631kcal たんぱく質 50.9g 脂質 38.9g 炭水化物 276.1g カルシウム 478mg 食塩相当量 7.4g	
2026/7/8 (水)	御飯 みそ汁 豆腐と野菜の煮物 白菜のお浸し 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 465kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.3g 炭水化物 80.0g カルシウム 369mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 炒り鶏 生野菜サラダ フルーツ	エネルギー 469kcal たんぱく質 18.4g 脂質 10.6g 炭水化物 78.5g カルシウム 78mg 食塩相当量 1.9g	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 とろろ昆布のすまし汁 ぶりの生姜煮 なすとピーマンの味噌炒め フルーツ缶	エネルギー 523kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.4g 炭水化物 74.8g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1530kcal たんぱく質 58.0g 脂質 42.6g 炭水化物 243.0g カルシウム 519mg 食塩相当量 7.0g	
2026/7/9 (木)	御飯 みそ汁 車麩の玉子とじ きゅうりのナムル ぶりかけ ショア	エネルギー 436kcal たんぱく質 17.3g 脂質 7.3g 炭水化物 75.6g カルシウム 777mg 食塩相当量 2.0g	カレーライス ヤクルト チンゲン菜のソテー 福神漬・らっきょう フルーチェ	エネルギー 635kcal たんぱく質 16.3g 脂質 18.9g 炭水化物 103.3g カルシウム 252mg 食塩相当量 3.1g	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 味噌汁 肉団子のチリソース 切昆布の煮物 カリフラワーのゆず風味和え	エネルギー 501kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.9g 炭水化物 85.9g カルシウム 133mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1676kcal たんぱく質 52.3g 脂質 42.6g 炭水化物 280.7g カルシウム 1167mg 食塩相当量 8.4g	
2026/7/10 (金)	御飯 みそ汁 豆腐のひき肉包み揚げの煮物 ほうれん草のなめたけ和え たいみそ 牛乳	エネルギー 520kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.9g 炭水化物 74.8g カルシウム 396mg 食塩相当量 2.5g	御飯 すまし汁 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 フルーツ	エネルギー 544kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.2g 炭水化物 82.3g カルシウム 118mg 食塩相当量 2.1g	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 みそ汁 白身魚の竜田焼き 春雨の中華炒め フルーツ缶	エネルギー 449kcal たんぱく質 18.9g 脂質 4.8g 炭水化物 85.1g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1603kcal たんぱく質 59.6g 脂質 39.0g 炭水化物 262.9g カルシウム 567mg 食塩相当量 7.0g	
2026/7/11 (土)	御飯 みそ汁 野菜とえびつみれの煮物 ピーマンのソテー のり佃煮 ショア	エネルギー 388kcal たんぱく質 13.4g 脂質 4.3g 炭水化物 75.5g カルシウム 343mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 メバルの梅しそ焼 肉しゅうまい マスカットゼリー	エネルギー 449kcal たんぱく質 21.0g 脂質 9.6g 炭水化物 71.2g カルシウム 110mg 食塩相当量 2.6g	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 鶏肉のオイスターソースあんかけ 金平ごぼう 漬物	エネルギー 506kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.9g 炭水化物 73.7g カルシウム 55mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1406kcal たんぱく質 53.0g 脂質 30.8g 炭水化物 236.3g カルシウム 508mg 食塩相当量 8.1g	
2026/7/12 (日)	御飯 味噌汁 野菜ソテー ブロッコリーサラダ あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.9g 脂質 18.1g 炭水化物 70.6g カルシウム 388mg 食塩相当量 2.1g	御飯 コンソメスープ イタリアンハンバーグ じゃがいもの炒め煮 杏仁フルーツ	エネルギー 559kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.3g 炭水化物 89.8g カルシウム 187mg 食塩相当量 2.6g	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 あじのお酢煮 菜の花の和え物 うぐいす豆(煮豆)	エネルギー 411kcal たんぱく質 24.1g 脂質 4.1g 炭水化物 74.0g カルシウム 161mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1599kcal たんぱく質 61.2g 脂質 37.9g 炭水化物 264.8g カルシウム 739mg 食塩相当量 7.0g	