

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
2026/7/13 (月)	御飯 みそ汁 トマト煮 納豆 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 493kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.7g 炭水化物 74.6g カルシウム 358mg 食塩相当量 2.9g	サンドイッチ・あんぱん コンソメスープ かぶのサラダ フルーツ	エネルギー 328kcal たんぱく質 8.3g 脂質 10.3g 炭水化物 51.8g カルシウム 72mg 食塩相当量 1.6g	どら焼き	エネルギー 110kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.3g 炭水化物 21.9g カルシウム 14mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 揚げたらの野菜あんかけ れんこんの煮物 フルーツ缶	エネルギー 465kcal たんぱく質 18.8g 脂質 6.9g 炭水化物 86.1g カルシウム 43mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1396kcal たんぱく質 48.8g 脂質 33.2g 炭水化物 234.4g カルシウム 487mg 食塩相当量 6.8g
2026/7/14 (火)	御飯 みそ汁 がんもと野菜の旨煮 ほうれん草のお浸し ゆずみそ ジョア	エネルギー 439kcal たんぱく質 16.8g 脂質 5.1g 炭水化物 83.3g カルシウム 801mg 食塩相当量 2.8g	御飯 すまし汁 ほきのオイスターソース焼 五色和え フルーツヨーグルト	エネルギー 405kcal たんぱく質 21.1g 脂質 5.6g 炭水化物 68.7g カルシウム 157mg 食塩相当量 2.0g	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 すまし汁 鶏肉のオレンジ焼 いんげんの炒め煮 刻み椎茸	エネルギー 457kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.0g 炭水化物 66.2g カルシウム 62mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1375kcal たんぱく質 58.3g 脂質 28.3g 炭水化物 229.4g カルシウム 1245mg 食塩相当量 6.8g
2026/7/15 (水)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーの甘酢漬 のり佃煮 牛乳	エネルギー 521kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.3g 炭水化物 75.6g カルシウム 351mg 食塩相当量 2.3g	五目ちらし寿司 すまし汁 里芋の煮っころがし フルーツ	エネルギー 406kcal たんぱく質 10.9g 脂質 1.8g 炭水化物 87.6g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.0g	キャラメ ルケーキ	エネルギー 173kcal たんぱく質 1.8g 脂質 5.9g 炭水化物 27.1g カルシウム 24mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 ほっけのねぎマヨポン酢ソース 白菜の和え物 漬物	エネルギー 431kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.1g 炭水化物 62.4g カルシウム 105mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1531kcal たんぱく質 50.5g 脂質 39.1g 炭水化物 252.7g カルシウム 560mg 食塩相当量 7.1g
2026/7/16 (木)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージソテー オクラの和え物 ふりかけ ジョア	エネルギー 385kcal たんぱく質 14.5g 脂質 4.2g 炭水化物 75.2g カルシウム 495mg 食塩相当量 1.9g	茄子とひき肉のカレー ヤクルト コーンのサラダ 福神漬・らっきょう デザートムース	エネルギー 706kcal たんぱく質 16.8g 脂質 25.8g 炭水化物 106.8g カルシウム 276mg 食塩相当量 2.9g	酒まん じゅう	エネルギー 76kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 17.2g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 中華スープ いかつみれの中華煮 小松菜のソテー 煮豆	エネルギー 407kcal たんぱく質 13.9g 脂質 5.1g 炭水化物 80.8g カルシウム 137mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1574kcal たんぱく質 46.5g 脂質 35.3g 炭水化物 280.0g カルシウム 912mg 食塩相当量 6.9g
2026/7/17 (金)	御飯 みそ汁 生揚げの煮物 いんげんサラダ うめびしお 牛乳	エネルギー 484kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.9g 炭水化物 75.7g カルシウム 407mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 さばの磯辺揚げ 大根の金平 フルーツ	エネルギー 522kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.5g 炭水化物 71.1g カルシウム 39mg 食塩相当量 1.5g	たまご ボーロ	エネルギー 105kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.1g 炭水化物 25.5g カルシウム 39mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 菜の花の酢味噌和え 浅漬	エネルギー 469kcal たんぱく質 20.0g 脂質 12.9g 炭水化物 72.5g カルシウム 141mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1580kcal たんぱく質 58.6g 脂質 47.4g 炭水化物 244.8g カルシウム 626mg 食塩相当量 6.5g
2026/7/18 (土)	御飯 みそ汁 肉団子の煮物 チンゲン菜のソテー たいみそ ジョア	エネルギー 484kcal たんぱく質 16.5g 脂質 8.0g 炭水化物 88.6g カルシウム 826mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 メルルーサの薬味ソースかけ 酢蓮 フルーチェ	エネルギー 404kcal たんぱく質 19.5g 脂質 3.4g 炭水化物 76.0g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.1g	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 味噌汁 鶏肉の赤ワインソース かぶのしその実和え フルーツ缶	エネルギー 492kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.9g 炭水化物 73.6g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1440kcal たんぱく質 56.0g 脂質 26.4g 炭水化物 249.9g カルシウム 985mg 食塩相当量 6.4g
2026/7/19 (日)	御飯 みそ汁 だし巻卵 白菜のマヨ醤油和え 漬物 牛乳	エネルギー 492kcal たんぱく質 17.2g 脂質 19.0g 炭水化物 66.4g カルシウム 369mg 食塩相当量 2.1g	冷やし中華 豆腐しゅうまい いちごゼリー	エネルギー 389kcal たんぱく質 14.5g 脂質 6.3g 炭水化物 70.3g カルシウム 73mg 食塩相当量 4.0g	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 赤魚の唐揚げあんかけ 春菊の和え物 わかめ煮	エネルギー 422kcal たんぱく質 20.1g 脂質 8.6g 炭水化物 70.4g カルシウム 140mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1382kcal たんぱく質 53.5g 脂質 34.4g 炭水化物 224.3g カルシウム 594mg 食塩相当量 8.8g