

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
2026/7/20 (月)	御飯 みそ汁 キャベツのソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 485kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.0g 炭水化物 73.9g カルシウム 388mg 食塩相当量 2.4g		御飯 みそ汁 ほきのカレー風味焼 根菜の煮物 フルーツ	エネルギー 445kcal たんぱく質 21.8g 脂質 5.4g 炭水化物 79.7g カルシウム 101mg 食塩相当量 2.0g		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 すまし汁 ポークチャップ ひじきサラダ フルーツ	エネルギー 533kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.0g 炭水化物 80.7g カルシウム 114mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1529kcal たんぱく質 62.4g 脂質 36.4g 炭水化物 250.8g カルシウム 603mg 食塩相当量 7.4g	
2026/7/21 (火)	御飯 みそ汁 シーフードたまご巻 小松菜のお浸し ゆずみそ ジョア	エネルギー 413kcal たんぱく質 16.3g 脂質 4.6g 炭水化物 77.2g カルシウム 439mg 食塩相当量 3.0g		御飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩炒め もやしの和風和え フルーチェ	エネルギー 441kcal たんぱく質 20.5g 脂質 9.4g 炭水化物 71.9g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.3g		和菓子 (海開 き)	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 みそ汁 めばるのクリームソース ブロッコリーの生姜和え 煮豆	エネルギー 499kcal たんぱく質 23.8g 脂質 9.8g 炭水化物 84.8g カルシウム 149mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 1565kcal たんぱく質 64.1g 脂質 24.1g 炭水化物 284.0g カルシウム 690mg 食塩相当量 7.2g	
2026/7/22 (水)	御飯 みそ汁 ウインナーとピーマンのソテー キャベツのイタリアンサラダ 梅びしお 牛乳	エネルギー 476kcal たんぱく質 15.3g 脂質 16.9g 炭水化物 71.1g カルシウム 385mg 食塩相当量 2.5g		天丼 すまし汁 人参とツナのサラダ フルーツポンチ	エネルギー 638kcal たんぱく質 12.1g 脂質 21.2g 炭水化物 101.2g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.5g		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 みそ汁 豚肉のオイスターソース炒め かぶと桜エビの中華煮 漬物	エネルギー 425kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.7g 炭水化物 64.3g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1638kcal たんぱく質 47.3g 脂質 52.2g 炭水化物 255.9g カルシウム 525mg 食塩相当量 7.3g	
2026/7/23 (木)	御飯 みそ汁 麩の卵とじ チンゲン菜のナムル ふりかけ ジョア	エネルギー 426kcal たんぱく質 16.7g 脂質 6.9g 炭水化物 75.2g カルシウム 827mg 食塩相当量 2.4g		カレーライス ヤクルト 春雨の和え物 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 731kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.9g 炭水化物 127.2g カルシウム 225mg 食塩相当量 2.9g		せんべい	エネルギー 94kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.3g 炭水化物 22.0g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.3g		御飯 すまし汁 さばの味噌煮 いんげんの金平 浅漬	エネルギー 469kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.2g 炭水化物 68.7g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1720kcal たんぱく質 56.1g 脂質 40.3g 炭水化物 293.1g カルシウム 1158mg 食塩相当量 8.1g	
2026/7/24 (金)	御飯 みそ汁 野菜の炒め物 ほうれん草のドレッシング和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 470kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.3g 炭水化物 72.1g カルシウム 408mg 食塩相当量 2.5g		御飯 みそ汁 メルルーサの和風ムニエル 大根の梅風味和え 青りんごゼリー	エネルギー 371kcal たんぱく質 18.7g 脂質 2.4g 炭水化物 70.2g カルシウム 68mg 食塩相当量 2.5g		もみじま んじゅう	エネルギー 107kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.1g 炭水化物 19.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g		御飯 味噌汁 鶏肉の塩唐揚げ 高野豆腐の煮物 フルーツ缶	エネルギー 503kcal たんぱく質 23.6g 脂質 12.7g 炭水化物 77.9g カルシウム 106mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1451kcal たんぱく質 62.7g 脂質 31.5g 炭水化物 240.1g カルシウム 582mg 食塩相当量 7.1g	
2026/7/25 (土)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼 カリフラワーのサラダ 昆布佃煮 ジョア	エネルギー 448kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.0g 炭水化物 71.2g カルシウム 445mg 食塩相当量 2.1g		焼そば お好み焼 わかめスープ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 520kcal たんぱく質 17.5g 脂質 22.5g 炭水化物 67.2g カルシウム 146mg 食塩相当量 4.0g		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 中華スープ 八宝菜 なすの香味和え 漬物	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.9g 炭水化物 73.3g カルシウム 78mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1522kcal たんぱく質 55.2g 脂質 49.2g 炭水化物 224.6g カルシウム 716mg 食塩相当量 9.1g	
2026/7/26 (日)	御飯 みそ汁 オムレツ オクラの和え物 たいみそ 牛乳	エネルギー 492kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.2g 炭水化物 79.3g カルシウム 387mg 食塩相当量 2.3g		うなぎ丼 すまし汁 胡瓜のサラダ フルーツ	エネルギー 584kcal たんぱく質 29.3g 脂質 21.9g 炭水化物 69.8g カルシウム 203mg 食塩相当量 3.1g		冷やし甘 酒	エネルギー 129kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.3g 炭水化物 29.4g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g		御飯 コンソメスープ 蒸し鶏の梅ソース スパゲティサラダ フルーツ缶	エネルギー 525kcal たんぱく質 17.9g 脂質 19.6g 炭水化物 72.3g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1730kcal たんぱく質 66.3g 脂質 56.0g 炭水化物 250.8g カルシウム 632mg 食塩相当量 7.6g	