

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	
2026/8/10 (月)	御飯 みそ汁 がんもの煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 485kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.0g 炭水化物 70.7g カルシウム 366mg 食塩相当量 2.4g	サンドイッチ・クリームパン コンソメスープ かぶのミルク煮 フルーツポンチ	エネルギー 429kcal たんぱく質 8.9g 脂質 21.6g 炭水化物 51.5g カルシウム 102mg 食塩相当量 2.0g	せんべい	エネルギー 114kcal たんぱく質 1.6g 脂質 3.7g 炭水化物 19.8g カルシウム 33mg 食塩相当量 0.5g	御飯 すまし汁 豚肉のはちみつ醤油炒め なすのおろし煮 煮豆	エネルギー 546kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.8g 炭水化物 76.8g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 1574kcal たんぱく質 49.8g 脂質 60.1g 炭水化物 218.8g カルシウム 568mg 食塩相当量 6.3g					
2026/8/11 (火)	御飯 みそ汁 だし巻卵 青梗菜のくるみ和え のり佃煮 ジョア	エネルギー 394kcal たんぱく質 15.1g 脂質 6.5g 炭水化物 69.1g カルシウム 397mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 梅おろしとんかつ 切昆布の煮物 フルーツ	エネルギー 470kcal たんぱく質 14.0g 脂質 10.0g 炭水化物 84.2g カルシウム 112mg 食塩相当量 3.1g	饅頭	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 みそ汁 赤魚の南部焼 キャベツのおかか和え フルーツ缶	エネルギー 395kcal たんぱく質 20.3g 脂質 6.1g 炭水化物 69.3g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1335kcal たんぱく質 50.7g 脂質 22.8g 炭水化物 239.8g カルシウム 601mg 食塩相当量 7.8g					
2026/8/12 (水)	御飯 みそ汁 ツナと野菜のソテー 大根のとろろ昆布和え 梅びしお 牛乳	エネルギー 453kcal たんぱく質 16.2g 脂質 14.5g 炭水化物 69.1g カルシウム 375mg 食塩相当量 2.7g	そうめん 水餃子 フルーツヨーグルトムース	エネルギー 374kcal たんぱく質 14.7g 脂質 5.9g 炭水化物 66.4g カルシウム 205mg 食塩相当量 2.9g	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 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ 漬物	エネルギー 439kcal たんぱく質 17.7g 脂質 10.1g 炭水化物 73.4g カルシウム 71mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1332kcal たんぱく質 50.2g 脂質 32.5g 炭水化物 219.4g カルシウム 651mg 食塩相当量 8.7g					
2026/8/13 (木)	御飯 みそ汁 豆腐のひき肉包みの煮物 ほうれん草のごま和え ふりかけ ジョア	エネルギー 479kcal たんぱく質 17.4g 脂質 12.8g 炭水化物 76.0g カルシウム 846mg 食塩相当量 2.6g	夏野菜カレー ヤクルト 野菜サラダ 福神漬・らっきょ 杏仁フルーツ	エネルギー 660kcal たんぱく質 17.6g 脂質 19.8g 炭水化物 106.8g カルシウム 328mg 食塩相当量 2.5g	練り切り(松)	エネルギー 136kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.1g 炭水化物 31.3g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 たらふくニエルオニオンのせ ごぼうサラダ 浅漬	エネルギー 401kcal たんぱく質 19.0g 脂質 7.3g 炭水化物 70.9g カルシウム 82mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1676kcal たんぱく質 56.3g 脂質 40.0g 炭水化物 285.0g カルシウム 1267mg 食塩相当量 7.0g					
2026/8/14 (金)	野菜粥 みそ汁 肉団子のスープ煮 もやしのナムル 漬物 牛乳	エネルギー 446kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.2g 炭水化物 65.9g カルシウム 301mg 食塩相当量 3.3g	御飯 すまし汁 ほきのソテー レモンソース 小松菜とハムのサラダ マスカットゼリー	エネルギー 427kcal たんぱく質 20.4g 脂質 7.2g 炭水化物 70.9g カルシウム 139mg 食塩相当量 2.1g	人形焼(こしあん)	エネルギー 111kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.6g 炭水化物 19.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	菜めし御飯 みそ汁 豚肉の焼肉風炒め れんこんの煮物 きざみ椎茸	エネルギー 525kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.0g 炭水化物 79.7g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1509kcal たんぱく質 62.2g 脂質 40.0g 炭水化物 236.4g カルシウム 513mg 食塩相当量 7.8g					
2026/8/15 (土)	御飯 みそ汁 車麩の玉子とじ オクラの磯辺和え 昆布佃煮 ジョア	エネルギー 422kcal たんぱく質 16.5g 脂質 5.2g 炭水化物 78.7g カルシウム 378mg 食塩相当量 2.6g	御飯 みそ汁 白身魚のから揚げ ひじきの煮物 フルーツ	エネルギー 502kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.8g 炭水化物 76.2g カルシウム 145mg 食塩相当量 2.8g	明け団子	エネルギー 105kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g 炭水化物 25.8g カルシウム 2mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり焼 ビーフンソテー 漬物	エネルギー 448kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.8g 炭水化物 66.9g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1477kcal たんぱく質 56.2g 脂質 34.0g 炭水化物 247.6g カルシウム 578mg 食塩相当量 7.7g					
2026/8/16 (日)	御飯 みそ汁 つみれの煮物 里芋サラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 551kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.5g 炭水化物 88.4g カルシウム 355mg 食塩相当量 2.2g	御飯 みそ汁 タンドリーチキン 大根の煮物 フルーツ	エネルギー 488kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.1g 炭水化物 65.9g カルシウム 97mg 食塩相当量 1.4g	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 みそ汁 ぶりの蒸し焼き 葱だれ 白菜の柚香和え フルーツ缶	エネルギー 480kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.8g 炭水化物 72.1g カルシウム 110mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1579kcal たんぱく質 61.9g 脂質 48.5g 炭水化物 238.1g カルシウム 562mg 食塩相当量 6.4g					