

予定献立表

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	
2026/8/17 (月)	御飯 みそ汁 ウインナーとピーマンのソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 500kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.5g 炭水化物 73.6g カルシウム 351mg 食塩相当量 2.4g	トマトとオクラのぶっかけうどん かに入りシューマイ いちごゼリー	エネルギー 387kcal たんぱく質 10.8g 脂質 5.8g 炭水化物 75.1g カルシウム 79mg 食塩相当量 3.0g	紅茶ケー キ	エネルギー 65kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 中華スープ 豚肉ときくらげの卵炒め わかめサラダ 煮豆	エネルギー 540kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.3g 炭水化物 74.3g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1492kcal たんぱく質 51.6g 脂質 43.2g 炭水化物 234.2g カルシウム 497mg 食塩相当量 8.0g					
2026/8/18 (火)	御飯 みそ汁 高野豆腐の含め煮 菜の花の和え物 ゆずみそ ジョア	エネルギー 490kcal たんぱく質 24.3g 脂質 8.0g 炭水化物 83.8g カルシウム 954mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 鶏肉のはちみつ焼 ひじきの煮物 フルーツヨーグルト	エネルギー 539kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.2g 炭水化物 75.2g カルシウム 156mg 食塩相当量 2.3g	どら焼き (抹茶あ ん)	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 みそ汁 さばの博多焼 ポテトサラダ 浅漬け	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.0g 炭水化物 71.3g カルシウム 99mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1655kcal たんぱく質 71.8g 脂質 45.5g 炭水化物 252.2g カルシウム 1223mg 食塩相当量 7.8g					
2026/8/19 (水)	御飯 みそ汁 がんもの煮物 いんげんのお浸し 漬物 牛乳	エネルギー 435kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.8g 炭水化物 72.7g カルシウム 379mg 食塩相当量 2.1g	三色丼 みそ汁 もやし中華和え フルーツ	エネルギー 525kcal たんぱく質 26.4g 脂質 12.9g 炭水化物 77.4g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.8g	レア チョコ ケーキ	エネルギー 143kcal たんぱく質 1.5g 脂質 5.0g 炭水化物 23.2g カルシウム 26mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げあんかけ キャベツのソテー 昆布佃煮	エネルギー 442kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.2g 炭水化物 71.0g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1545kcal たんぱく質 63.1g 脂質 39.9g 炭水化物 244.3g カルシウム 536mg 食塩相当量 7.2g					
2026/8/20 (木)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼缶 ほうれん草の生姜醤油和え ふりかけ ジョア	エネルギー 404kcal たんぱく質 19.6g 脂質 7.2g 炭水化物 65.9g カルシウム 494mg 食塩相当量 2.3g	カレーライス ヤクルト ブロッコリーのサラダ 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 644kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.7g 炭水化物 107.2g カルシウム 173mg 食塩相当量 2.8g	たまご ボーロ	エネルギー 109kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 26.7g カルシウム 42mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 メルルーサのピカタ 茄子とピーマンの和え物 きゅうり漬	エネルギー 437kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.1g 炭水化物 64.3g カルシウム 94mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1594kcal たんぱく質 57.7g 脂質 37.1g 炭水化物 264.1g カルシウム 803mg 食塩相当量 7.5g					
2026/8/21 (金)	御飯 みそ汁 クリーム煮込み 大根の和え物 たいみそ 牛乳	エネルギー 493kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.1g 炭水化物 77.3g カルシウム 403mg 食塩相当量 2.6g	御飯 みそ汁 たらこの土佐漬け焼き 大学芋 フルーツポンチ	エネルギー 505kcal たんぱく質 19.5g 脂質 5.1g 炭水化物 99.4g カルシウム 97mg 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 中華スープ 豚肉と野菜のマスタード醤油炒め 酢蓮 刻みしいたけ佃煮	エネルギー 485kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.4g 炭水化物 79.4g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1557kcal たんぱく質 58.2g 脂質 34.2g 炭水化物 267.3g カルシウム 788mg 食塩相当量 6.6g					
2026/8/22 (土)	御飯 みそ汁 麩の卵とじ 小松菜のかつお和え 漬物 ジョア	エネルギー 399kcal たんぱく質 16.7g 脂質 5.2g 炭水化物 72.3g カルシウム 834mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 甘辛照焼きチキン 冬瓜のくずあんかけ ムース(杏仁豆腐風)	エネルギー 502kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.0g 炭水化物 76.4g カルシウム 109mg 食塩相当量 2.1g	甘酒	エネルギー 177kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 40.3g カルシウム 3mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 ほきのマリネ いんげんのサラダ フルーツ缶	エネルギー 443kcal たんぱく質 20.6g 脂質 8.4g 炭水化物 74.8g カルシウム 112mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1521kcal たんぱく質 59.1g 脂質 28.0g 炭水化物 263.8g カルシウム 1058mg 食塩相当量 7.1g					
2026/8/23 (日)	御飯 みそ汁 野菜炒め オクラのなめたけ和え あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 502kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.3g 炭水化物 80.1g カルシウム 401mg 食塩相当量 1.9g	御飯 みそ汁 あじの柚子風味焼き ナムル フルーツ	エネルギー 418kcal たんぱく質 22.5g 脂質 9.3g 炭水化物 64.4g カルシウム 158mg 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 すまし汁 生揚げと豚肉の味噌炒め 菜の花とたけのこの辛子和え 漬物	エネルギー 489kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.3g 炭水化物 74.8g カルシウム 131mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1475kcal たんぱく質 63.0g 脂質 36.9g 炭水化物 235.8g カルシウム 690mg 食塩相当量 6.1g					