

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
2026/8/24 (月)	御飯 みそ汁 白菜のソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 451kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.7g 炭水化物 69.2g カルシウム 370mg 食塩相当量 2.7g	御飯 すまし汁 メルルーサの油淋ソース スナップエンドウのおかか和え フルーツ	エネルギー 401kcal たんぱく質 20.2g 脂質 4.2g 炭水化物 72.3g カルシウム 93mg 食塩相当量 2.2g	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 みそ汁 鶏肉の照りマヨ焼き チンゲン菜の和え物 やわらかわかめ煮	エネルギー 507kcal たんぱく質 18.1g 脂質 21.7g 炭水化物 64.0g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1466kcal たんぱく質 59.2g 脂質 40.7g 炭水化物 225.4g カルシウム 570mg 食塩相当量 7.4g
2026/8/25 (火)	御飯 みそ汁 シーフードたまご巻 大根サラダ のり佃煮 ショア	エネルギー 429kcal たんぱく質 16.3g 脂質 6.9g 炭水化物 76.9g カルシウム 380mg 食塩相当量 3.0g	御飯 みそ汁 豚肉の炒め物 柚子風味 金平ごぼう 青りんごゼリー	エネルギー 525kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.0g 炭水化物 75.5g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.9g	やわらか おかき	エネルギー 110kcal たんぱく質 0.3g 脂質 4.1g 炭水化物 18.1g カルシウム 9mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 たらめの梅煮 マカロニサラダ 漬物	エネルギー 407kcal たんぱく質 19.1g 脂質 5.5g 炭水化物 74.9g カルシウム 52mg 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1471kcal たんぱく質 55.8g 脂質 33.5g 炭水化物 245.4g カルシウム 506mg 食塩相当量 9.9g
2026/8/26 (水)	御飯 みそ汁 トマト煮 カリフラワーのマリネ ゆずみそ 牛乳	エネルギー 486kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.7g 炭水化物 85.9g カルシウム 344mg 食塩相当量 2.1g	五目炊き込み御飯 すまし汁 天ぷら（精進揚げ） 天つゆ かぶの生姜和え フルーツ	エネルギー 565kcal たんぱく質 11.5g 脂質 21.4g 炭水化物 84.0g カルシウム 123mg 食塩相当量 2.6g	和のパン ケーキ	エネルギー 62kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.0g 炭水化物 9.7g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め がんもの含煮 きゅうりの塩昆布和え	エネルギー 517kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.8g 炭水化物 73.5g カルシウム 90mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1630kcal たんぱく質 51.8g 脂質 50.9g 炭水化物 253.1g カルシウム 568mg 食塩相当量 7.5g
2026/8/27 (木)	御飯 みそ汁 ツナのバター醤油炒め 春菊のわさび和え ふりかけ ショア	エネルギー 453kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.1g 炭水化物 73.3g カルシウム 815mg 食塩相当量 2.0g	キーマカレー ヤクルト 中華和え 福神漬・らっきょう デザートムース	エネルギー 651kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.3g 炭水化物 108.0g カルシウム 282mg 食塩相当量 2.8g	ソフトク レープ (バニラ アイス 味)	エネルギー 84kcal たんぱく質 0.8g 脂質 5.2g 炭水化物 8.4g カルシウム 1mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 あじと野菜の蒸し焼 さつまいものみぞれ和え フルーツ缶	エネルギー 489kcal たんぱく質 20.2g 脂質 9.7g 炭水化物 83.4g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1677kcal たんぱく質 57.5g 脂質 43.3g 炭水化物 273.1g カルシウム 1195mg 食塩相当量 7.4g
2026/8/28 (金)	御飯 みそ汁 豆腐のひき肉包みの煮物 ブロッコリーのサラダ 漬物 牛乳	エネルギー 522kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.4g 炭水化物 72.4g カルシウム 382mg 食塩相当量 2.6g	御飯 みそ汁 さわらのソテー かぼちゃの含め煮 杏仁フルーツ	エネルギー 517kcal たんぱく質 22.3g 脂質 10.1g 炭水化物 88.3g カルシウム 142mg 食塩相当量 2.2g	ドーム ケーキ (カス タード)	エネルギー 116kcal たんぱく質 2.3g 脂質 4.2g 炭水化物 17.4g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 肉団子の甘辛煮 キャベツのゴマ和え 煮豆	エネルギー 516kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.7g 炭水化物 89.5g カルシウム 136mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1671kcal たんぱく質 61.2g 脂質 45.4g 炭水化物 267.6g カルシウム 666mg 食塩相当量 6.9g
2026/8/29 (土)	御飯 みそ汁 炒り卵 ほうれん草のお浸し 昆布佃煮 ショア	エネルギー 420kcal たんぱく質 15.5g 脂質 5.5g 炭水化物 78.6g カルシウム 388mg 食塩相当量 2.7g	御飯 すまし汁 鶏肉の香味焼 葱ソースかけ もやしの和え物 フルーツ	エネルギー 460kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.3g 炭水化物 67.9g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.7g	ジュース	エネルギー 71kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 炭水化物 16.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 ほきのムニエル 粒マスタードソースかけ 大根のおでん風煮 フルーツ缶	エネルギー 444kcal たんぱく質 21.5g 脂質 8.5g 炭水化物 73.8g カルシウム 70mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1395kcal たんぱく質 56.1g 脂質 27.3g 炭水化物 236.8g カルシウム 515mg 食塩相当量 7.1g
2026/8/30 (日)	御飯 みそ汁 じゃが芋のコンソメ煮 切干大根のサラダ たいみそ 牛乳	エネルギー 500kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.7g 炭水化物 87.2g カルシウム 392mg 食塩相当量 2.2g	塩ラーメン 焼売 フルーツポンチ	エネルギー 347kcal たんぱく質 12.4g 脂質 6.4g 炭水化物 61.4g カルシウム 51mg 食塩相当量 4.4g	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 みそ汁 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ 春雨の和え物 浅漬	エネルギー 486kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.8g 炭水化物 84.8g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1396kcal たんぱく質 46.2g 脂質 29.7g 炭水化物 246.3g カルシウム 588mg 食塩相当量 9.7g