

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
2026/9/14 (月)	御飯 みそ汁 小松菜ソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 479kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.7g 炭水化物 68.3g カルシウム 456mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 赤魚のおろし煮 白菜のかにかま和え フルーツヨーグルト	エネルギー 450kcal たんぱく質 22.9g 脂質 8.4g 炭水化物 72.5g カルシウム 175mg 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 すまし汁 チキンボールのコンソメ煮 里芋サラダ 浅漬	エネルギー 455kcal たんぱく質 12.2g 脂質 12.4g 炭水化物 79.1g カルシウム 77mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1494kcal たんぱく質 56.5g 脂質 40.6g 炭水化物 238.0g カルシウム 717mg 食塩相当量 7.2g
2026/9/15 (火)	御飯 みそ汁 和風スクランブルエッグ オクラの和え物 のり佃煮 ジョア	エネルギー 453kcal たんぱく質 14.0g 脂質 7.5g 炭水化物 83.7g カルシウム 792mg 食塩相当量 2.3g	御飯 コンソメスープ 照り焼きハンバーグ 切干大根の炒り煮 フルーツ	エネルギー 496kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g 炭水化物 81.4g カルシウム 125mg 食塩相当量 1.9g	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 みそ汁 ホキのソテー ハニーマスタードソース カリフラワーの和え物 フルーツ缶	エネルギー 426kcal たんぱく質 20.2g 脂質 5.3g 炭水化物 78.3g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1440kcal たんぱく質 51.5g 脂質 26.6g 炭水化物 254.6g カルシウム 990mg 食塩相当量 6.6g
2026/9/16 (水)	御飯 みそ汁 野菜つみれのトマト煮 もやしのおかか和え たいみそ 牛乳	エネルギー 471kcal たんぱく質 16.7g 脂質 10.0g 炭水化物 82.8g カルシウム 342mg 食塩相当量 2.2g	豚丼 すまし汁 かぶの甘酢和え フルーツ	エネルギー 500kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.8g 炭水化物 79.0g カルシウム 56mg 食塩相当量 1.9g	ストロベ リーケー キ	エネルギー 156kcal たんぱく質 1.5g 脂質 4.6g 炭水化物 26.4g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 白身魚の梅マヨ焼 マカロニソテー 漬物	エネルギー 460kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.5g 炭水化物 67.7g カルシウム 45mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1587kcal たんぱく質 58.2g 脂質 40.9g 炭水化物 255.9g カルシウム 448mg 食塩相当量 7.4g
2026/9/17 (木)	御飯 みそ汁 大根のそぼろ煮 菜の花のごま和え ふりかけ ジョア	エネルギー 383kcal たんぱく質 18.1g 脂質 3.7g 炭水化物 72.4g カルシウム 440mg 食塩相当量 2.2g	チキンカレー ヤクルト レタスツナサラダ 福神漬・らっきょ デザートムース	エネルギー 607kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.9g 炭水化物 103.5g カルシウム 254mg 食塩相当量 2.6g	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 あじのさっぱり蒸し ひじきの煮物 野菜豆煮	エネルギー 419kcal たんぱく質 22.2g 脂質 6.4g 炭水化物 73.7g カルシウム 168mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1525kcal たんぱく質 60.4g 脂質 29.2g 炭水化物 267.0g カルシウム 868mg 食塩相当量 7.6g
2026/9/18 (金)	御飯 みそ汁 キャベツとウインナーのソテー いんげんのドレッシング和え 佃煮 牛乳	エネルギー 446kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.0g 炭水化物 72.6g カルシウム 393mg 食塩相当量 2.1g	御飯 すまし汁 かに玉風 ほうれん草の煮浸し いちごゼリー	エネルギー 466kcal たんぱく質 18.2g 脂質 9.8g 炭水化物 78.1g カルシウム 171mg 食塩相当量 2.6g	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	御飯 みそ汁 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜の中華煮 刻み椎茸	エネルギー 478kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.2g 炭水化物 69.8g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1501kcal たんぱく質 56.7g 脂質 40.6g 炭水化物 240.4g カルシウム 639mg 食塩相当量 7.5g
2026/9/19 (土)	御飯 みそ汁 野菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ うめびしお ジョア	エネルギー 453kcal たんぱく質 14.4g 脂質 6.6g 炭水化物 85.9g カルシウム 786mg 食塩相当量 3.3g	もやしラーメン なすの香味和え フルーチェ	エネルギー 471kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.9g 炭水化物 63.1g カルシウム 75mg 食塩相当量 3.6g	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 みそ汁 さわらのみりん醤油漬 海藻サラダ 漬物	エネルギー 404kcal たんぱく質 20.6g 脂質 8.6g 炭水化物 64.9g カルシウム 68mg 食塩相当量 3.4g	エネルギー 1394kcal たんぱく質 51.9g 脂質 33.1g 炭水化物 230.4g カルシウム 929mg 食塩相当量 10.3g
2026/9/20 (日)	御飯 みそ汁 厚焼き玉子 チンゲン菜の中華和え 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 477kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.1g 炭水化物 75.5g カルシウム 404mg 食塩相当量 2.6g	御飯 みそ汁 チキンソテー生姜醤油おろしだれ 白菜のお浸し フルーツ	エネルギー 459kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.8g 炭水化物 72.0g カルシウム 93mg 食塩相当量 2.0g	おはぎ	エネルギー 168kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 38.8g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.0g	御飯 コンソメスープ 白身魚のバター風味焼 みぞれ和え フルーツ缶	エネルギー 425kcal たんぱく質 18.4g 脂質 10.1g 炭水化物 69.1g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.0g	エネルギー 1529kcal たんぱく質 57.5g 脂質 35.5g 炭水化物 255.4g カルシウム 565mg 食塩相当量 5.6g