

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
2026/9/21 (月)	御飯 みそ汁 チキンボールの中華煮 納豆 あみえび佃煮 牛乳 エネルギー 520kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.2g 炭水化物 78.1g カルシウム 381mg 食塩相当量 2.3g	赤飯 すまし汁 鳥天 天つゆ 野菜の含め煮 デザートムース エネルギー 613kcal たんぱく質 23.0g 脂質 21.5g 炭水化物 84.0g カルシウム 82mg 食塩相当量 3.2g	紅白蒸し パン エネルギー 160kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.6g 炭水化物 37.0g カルシウム 40mg 食塩相当量 0.4g	御飯 みそ汁 たらの山椒みそソース スパゲティサラダ やわらかわかめ煮 エネルギー 416kcal たんぱく質 19.4g 脂質 8.3g 炭水化物 70.1g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1709kcal たんぱく質 66.0g 脂質 45.6g 炭水化物 269.2g カルシウム 562mg 食塩相当量 8.4g
2026/9/22 (火)	御飯 味噌汁 オムレツ 小松菜のお浸し 漬物 ショア エネルギー 379kcal たんぱく質 13.4g 脂質 6.1g 炭水化物 69.2g カルシウム 412mg 食塩相当量 2.6g	御飯 みそ汁 さばの塩麹焼 いんげんの甘辛炒め 青りんごゼリー エネルギー 498kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.7g 炭水化物 73.5g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.2g	どん焼き (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 すまし汁 鶏肉のトマト煮 レタスのかにかま和え フルーツ缶 エネルギー 413kcal たんぱく質 19.5g 脂質 7.4g 炭水化物 71.6g カルシウム 57mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1400kcal たんぱく質 57.3g 脂質 30.5g 炭水化物 236.2g カルシウム 548mg 食塩相当量 7.1g
2026/9/23 (水)	御飯 みそ汁 生揚げの土佐煮 オクラの和え物 うめびしお 牛乳 エネルギー 434kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10.8g 炭水化物 73.4g カルシウム 415mg 食塩相当量 2.3g	五目ちらし寿司 すまし汁 スナップエンドウの塩炒め フルーツ エネルギー 438kcal たんぱく質 12.7g 脂質 3.4g 炭水化物 92.1g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.3g	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 みそ汁 めばるのおろしだれ 青梗菜のマヨ和え 浅漬 エネルギー 436kcal たんぱく質 19.0g 脂質 9.2g 炭水化物 73.1g カルシウム 201mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1402kcal たんぱく質 49.3g 脂質 23.7g 炭水化物 260.6g カルシウム 722mg 食塩相当量 7.1g
2026/9/24 (木)	御飯 みそ汁 ウインナーと野菜のソテー キャベツのわさび和え ふりかけ ショア エネルギー 405kcal たんぱく質 13.2g 脂質 6.8g 炭水化物 75.0g カルシウム 776mg 食塩相当量 2.2g	ポークハヤシ ヤクルト ごぼうサラダ フルーツポンチ エネルギー 657kcal たんぱく質 17.8g 脂質 19.4g 炭水化物 106.5g カルシウム 230mg 食塩相当量 2.4g	いちごカ ステラ エネルギー 70kcal たんぱく質 1.0g 脂質 2.7g 炭水化物 10.4g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 味噌汁 あじのきのこソース ほうれん草のおかか和え 漬物 エネルギー 404kcal たんぱく質 22.0g 脂質 8.5g 炭水化物 64.9g カルシウム 154mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 1536kcal たんぱく質 54.0g 脂質 37.4g 炭水化物 256.8g カルシウム 1160mg 食塩相当量 7.3g
2026/9/25 (金)	御飯 みそ汁 じゃが芋の旨煮 カリフラワーの酢の物 ゆず味噌 牛乳 エネルギー 497kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.0g 炭水化物 87.4g カルシウム 365mg 食塩相当量 2.0g	焼うどん すまし汁 冬瓜のあんかけ フルーツ エネルギー 368kcal たんぱく質 13.3g 脂質 8.8g 炭水化物 60.7g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.5g	お月見ま んじゅう エネルギー 91kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.3g 炭水化物 20.8g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 豚肉のねぎ味噌炒め れんこんの山椒煮 フルーツ缶 エネルギー 495kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.3g 炭水化物 79.5g カルシウム 75mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1451kcal たんぱく質 50.0g 脂質 33.4g 炭水化物 248.4g カルシウム 542mg 食塩相当量 6.5g
2026/9/26 (土)	御飯 みそ汁 和風スクランブルエッグ 白菜の和え物 のり佃煮 ショア エネルギー 415kcal たんぱく質 14.1g 脂質 8.6g 炭水化物 71.3g カルシウム 349mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 タンドリーチキン さつま芋サラダ フルーツ エネルギー 569kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.8g 炭水化物 85.2g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.3g	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 みそ汁 白身魚のゆかり揚げ きゅうりのナムル 煮豆 エネルギー 495kcal たんぱく質 21.2g 脂質 12.9g 炭水化物 78.4g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1584kcal たんぱく質 54.9g 脂質 39.5g 炭水化物 260.7g カルシウム 486mg 食塩相当量 5.7g
2026/9/27 (日)	御飯 みそ汁 ケチャップ炒め いんげんのサラダ 昆布佃煮 牛乳 エネルギー 489kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.7g 炭水化物 80.1g カルシウム 391mg 食塩相当量 2.4g	御飯 中華スープ メルルーサの中華蒸し ひじきサラダ フルーチェ エネルギー 406kcal たんぱく質 18.6g 脂質 7.2g 炭水化物 69.5g カルシウム 120mg 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 鶏肉のごまソース 菜の花の生姜和え 漬物 エネルギー 441kcal たんぱく質 20.8g 脂質 12.2g 炭水化物 66.3g カルシウム 140mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1402kcal たんぱく質 58.3g 脂質 32.1g 炭水化物 232.4g カルシウム 651mg 食塩相当量 7.1g