

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
2026/9/28 (月)	御飯 みそ汁 はんぺんと大根の煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 497kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11.5g 炭水化物 81.2g カルシウム 358mg 食塩相当量 2.8g	御飯 すまし汁 鶏肉の香味焼き 人参サラダ フルーツ	エネルギー 469kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.2g 炭水化物 71.8g カルシウム 57mg 食塩相当量 2.1g		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 ホキのムニエル もやしの中華サラダ フルーツ缶	エネルギー 416kcal たんぱく質 21.2g 脂質 5.8g 炭水化物 74.0g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.3g				エネルギー 1444kcal たんぱく質 60.4g 脂質 32.5g 炭水化物 236.7g カルシウム 513mg 食塩相当量 7.4g
2026/9/29 (火)	御飯 みそ汁 炒り卵 青菜のおかか和え たいみそ ジョア	エネルギー 440kcal たんぱく質 16.0g 脂質 6.7g 炭水化物 80.7g カルシウム 833mg 食塩相当量 1.9g	御飯 すまし汁 野菜コロッケ わかめの和え物 デザートムース	エネルギー 467kcal たんぱく質 10.8g 脂質 10.9g 炭水化物 86.3g カルシウム 131mg 食塩相当量 2.9g		蒸しパン (いちご)	エネルギー 125kcal たんぱく質 1.5g 脂質 7.2g 炭水化物 13.7g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.2g		御飯 みそ汁 鶏肉の辛子マヨネーズ焼 白菜の酢の物 野菜豆煮	エネルギー 504kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.8g 炭水化物 66.9g カルシウム 72mg 食塩相当量 1.4g				エネルギー 1536kcal たんぱく質 47.1g 脂質 44.6g 炭水化物 247.6g カルシウム 1043mg 食塩相当量 6.4g
2026/9/30 (水)	御飯 みそ汁 野菜炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 牛乳	エネルギー 464kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.6g 炭水化物 73.1g カルシウム 365mg 食塩相当量 2.2g	クリームスパゲティ コンソメスープ ジャーマンポテト フルーツ	エネルギー 465kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.6g 炭水化物 72.7g カルシウム 137mg 食塩相当量 2.0g		3F：練り 切り	エネルギー 198kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.1g 炭水化物 47.2g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.1g		御飯 みそ汁 白身魚の利休焼 小松菜の信田炒め やわらか刻みしいたけ	エネルギー 431kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.4g 炭水化物 62.0g カルシウム 186mg 食塩相当量 2.1g				エネルギー 1558kcal たんぱく質 55.7g 脂質 41.7g 炭水化物 255.0g カルシウム 699mg 食塩相当量 6.4g
2026/10/1 (木)	御飯 みそ汁 トマト煮 オクラのポン酢和え ふりかけ ジョア	エネルギー 369kcal たんぱく質 12.6g 脂質 2.8g 炭水化物 75.9g カルシウム 449mg 食塩相当量 2.3g	チキンカレー マカロニサラダ 福神漬・らっきょう ピーチゼリー	エネルギー 534kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.7g 炭水化物 88.1g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.3g		3F 饅頭	エネルギー 155kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.2g 炭水化物 36.9g カルシウム 27mg 食塩相当量 0.3g		御飯 みそ汁 かに玉風野菜あんかけ 五目豆 昆布佃煮	エネルギー 550kcal たんぱく質 25.2g 脂質 13.9g 炭水化物 84.6g カルシウム 187mg 食塩相当量 2.9g				エネルギー 1608kcal たんぱく質 54.7g 脂質 31.6g 炭水化物 285.5g カルシウム 713mg 食塩相当量 7.8g
2026/10/2 (金)	御飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 チンゲン菜のわさび和え ゆずみそ 牛乳	エネルギー 464kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.3g 炭水化物 77.6g カルシウム 442mg 食塩相当量 2.6g	御飯 すまし汁 赤魚の煮付け さつまいもきんとん フルーツヨーグルト	エネルギー 486kcal たんぱく質 19.6g 脂質 4.0g 炭水化物 93.9g カルシウム 107mg 食塩相当量 1.4g		2F ドー ムケーキ (チョコ)	エネルギー 188kcal たんぱく質 2.5g 脂質 3.5g 炭水化物 36.6g カルシウム 170mg 食塩相当量 0.2g		御飯 みそ汁 炒り鶏 いんげんとコーンのソテー 漬物	エネルギー 430kcal たんぱく質 18.4g 脂質 7.7g 炭水化物 78.5g カルシウム 118mg 食塩相当量 1.8g				エネルギー 1568kcal たんぱく質 57.3g 脂質 26.5g 炭水化物 286.6g カルシウム 837mg 食塩相当量 6.0g
2026/10/3 (土)	御飯 みそ汁 厚焼たまご ポテトサラダ のり佃煮 ジョア	エネルギー 503kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.8g 炭水化物 83.4g カルシウム 758mg 食塩相当量 2.6g	御飯 みそ汁 鶏肉のきのこあんかけ がんもと野菜の含め煮 フルーツ	エネルギー 511kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.9g 炭水化物 79.0g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.0g		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 味噌汁 あじのねぎ塩焼き 春雨サラダ 煮豆	エネルギー 446kcal たんぱく質 23.2g 脂質 5.0g 炭水化物 81.4g カルシウム 129mg 食塩相当量 2.6g				エネルギー 1526kcal たんぱく質 58.4g 脂質 31.7g 炭水化物 260.3g カルシウム 954mg 食塩相当量 7.2g
2026/10/4 (日)	御飯 みそ汁 高野豆腐と冬瓜の煮物 白菜のサラダ 梅びしお ヤクルト	エネルギー 419kcal たんぱく質 15.4g 脂質 8.1g 炭水化物 73.9g カルシウム 256mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 たらの柚子味噌焼き もやしのにら炒め フルーチェ	エネルギー 410kcal たんぱく質 21.1g 脂質 8.5g 炭水化物 64.0g カルシウム 103mg 食塩相当量 2.5g		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 和風ハンバーグ 里芋の煮物 漬物	エネルギー 429kcal たんぱく質 14.1g 脂質 8.0g 炭水化物 79.1g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.7g				エネルギー 1321kcal たんぱく質 52.0g 脂質 25.4g 炭水化物 229.9g カルシウム 475mg 食塩相当量 7.7g