

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
2026/10/5 (月)	御飯 みそ汁 れんこんのそぼろ煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 478kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.0g 炭水化物 76.1g カルシウム 349mg 食塩相当量 2.7g	サンドイッチ・あんぱん コンソメスープ マカロニグラタン フルーツポンチ	エネルギー 358kcal たんぱく質 11.2g 脂質 10.4g 炭水化物 56.4g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.6g	黒糖ケ-キ	エネルギー 66kcal たんぱく質 1.6g 脂質 2.0g 炭水化物 10.5g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 鶏つみれの野菜あん いんげんのマヨネーズ和え 浅漬	エネルギー 435kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.1g 炭水化物 71.8g カルシウム 118mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1337kcal たんぱく質 49.3g 脂質 35.5g 炭水化物 214.8g カルシウム 534mg 食塩相当量 6.4g
2026/10/6 (火)	御飯 みそ汁 オムレツ かぶのレモン風味和え 梅びしお ジョア	エネルギー 431kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.2g 炭水化物 72.6g カルシウム 335mg 食塩相当量 2.6g	山菜おろしなめこうどん オクラの錦糸和え フルーツ	エネルギー 325kcal たんぱく質 9.4g 脂質 1.9g 炭水化物 70.6g カルシウム 92mg 食塩相当量 2.7g	吹雪饅頭	エネルギー 102kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.2g 炭水化物 23.0g カルシウム 6mg 食塩相当量 0.0g	御飯 中華スープ 豚肉とたけのこの中華風炒め煮 大根のかにかま和え 煮豆	エネルギー 504kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.9g 炭水化物 78.4g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1362kcal たんぱく質 44.8g 脂質 26.2g 炭水化物 244.6g カルシウム 531mg 食塩相当量 7.3g
2026/10/7 (水)	御飯 みそ汁 豆腐と野菜の煮物 白菜のお浸し 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 463kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.3g 炭水化物 79.4g カルシウム 362mg 食塩相当量 2.3g	御飯 中華スープ 秋野菜入り酢鶏 生野菜サラダ フルーツ	エネルギー 557kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.0g 炭水化物 84.7g カルシウム 50mg 食塩相当量 1.3g	たい焼き	エネルギー 79kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g 炭水化物 17.2g カルシウム 12mg 食塩相当量 0.1g	御飯 とろろ昆布のすまし汁 ぶりの生姜煮 ブロッコリーのソテー フルーツ缶	エネルギー 465kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.7g 炭水化物 69.1g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1564kcal たんぱく質 60.3g 脂質 42.5g 炭水化物 250.4g カルシウム 494mg 食塩相当量 5.4g
2026/10/8 (木)	御飯 みそ汁 車麩の玉子とじ きゅうりのナムル ふりかけ ジョア	エネルギー 407kcal たんぱく質 14.7g 脂質 5.3g 炭水化物 75.5g カルシウム 769mg 食塩相当量 1.7g	秋野菜カレー 福神漬・らっきょう チンゲン菜のソテー フルーチェ	エネルギー 601kcal たんぱく質 17.7g 脂質 24.6g 炭水化物 80.5g カルシウム 162mg 食塩相当量 2.6g	3F せんべい・2F シュース	エネルギー 196kcal たんぱく質 0.9g 脂質 2.6g 炭水化物 42.7g カルシウム 33mg 食塩相当量 0.5g	御飯 味噌汁 肉団子のチリソース 切昆布の煮物 カリフラワーのゆず風味和え	エネルギー 490kcal たんぱく質 15.7g 脂質 12.8g 炭水化物 83.7g カルシウム 125mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1694kcal たんぱく質 49.0g 脂質 45.3g 炭水化物 282.4g カルシウム 1089mg 食塩相当量 7.7g
2026/10/9 (金)	御飯 みそ汁 豆腐のひき肉包み揚げの煮物 ほうれん草のなめたけ和え たいみそ 牛乳	エネルギー 519kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.9g 炭水化物 74.7g カルシウム 396mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 フルーツ	エネルギー 543kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.2g 炭水化物 82.1g カルシウム 117mg 食塩相当量 1.8g	2F 焼ドーナツ(豆乳味)・3F シュース	エネルギー 157kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.3g 炭水化物 30.4g カルシウム 176mg 食塩相当量 0.4g	御飯 みそ汁 白身魚の竜田焼き 春雨の中華炒め フルーツ缶	エネルギー 466kcal たんぱく質 19.3g 脂質 6.8g 炭水化物 85.0g カルシウム 95mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1685kcal たんぱく質 59.9g 脂質 44.2g 炭水化物 272.2g カルシウム 784mg 食塩相当量 6.4g
2026/10/10 (土)	御飯 みそ汁 野菜とえびつみれの煮物 ピーマンのソテー のり佃煮 ジョア	エネルギー 362kcal たんぱく質 12.1g 脂質 3.2g 炭水化物 73.3g カルシウム 340mg 食塩相当量 2.5g	御飯 きのこ汁 メルルーサのもみじ焼き たけのこのぬた マスカットゼリー	エネルギー 488kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.2g 炭水化物 73.0g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.3g	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 鶏肉のオイスターソースあんかけ 金平ごぼう 漬物	エネルギー 505kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.8g 炭水化物 73.6g カルシウム 56mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1532kcal たんぱく質 53.6g 脂質 33.6g 炭水化物 260.2g カルシウム 457mg 食塩相当量 7.7g
2026/10/11 (日)	御飯 味噌汁 野菜ソテー ブロッコリーサラダ あみえび佃煮 ヤクルト	エネルギー 415kcal たんぱく質 11.9g 脂質 10.4g 炭水化物 72.2g カルシウム 191mg 食塩相当量 1.9g	御飯 すまし汁 芋煮 にんじんのごまみそ和え 杏仁フルーツ	エネルギー 482kcal たんぱく質 14.4g 脂質 7.3g 炭水化物 90.9g カルシウム 160mg 食塩相当量 2.2g	シュース	エネルギー 63kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 15.9g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 あじのお酢煮 菜の花の和え物 うぐいす豆(煮豆)	エネルギー 411kcal たんぱく質 24.1g 脂質 4.1g 炭水化物 74.0g カルシウム 161mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1371kcal たんぱく質 50.4g 脂質 21.8g 炭水化物 253.0g カルシウム 512mg 食塩相当量 6.3g