

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
2026/10/12 (月)	御飯 みそ汁 トマト煮 納豆 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 493kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.7g 炭水化物 74.6g カルシウム 358mg 食塩相当量 2.7g	御飯 コンソメスープ 鶏肉の玉ねぎソース かぶのサラダ フルーツ	エネルギー 454kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.4g 炭水化物 68.0g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.1g	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 すまし汁 揚げ魚の野菜あんかけ れんこんの煮物 フルーツ缶	エネルギー 508kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.9g 炭水化物 86.0g カルシウム 46mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1566kcal たんぱく質 58.4g 脂質 42.6g 炭水化物 248.5g カルシウム 478mg 食塩相当量 5.8g				
2026/10/13 (火)	御飯 みそ汁 がんもと野菜の旨煮 ほうれん草のお浸し ゆずみそ ジョア	エネルギー 437kcal たんぱく質 16.6g 脂質 5.1g 炭水化物 83.1g カルシウム 801mg 食塩相当量 2.5g	御飯 すまし汁 さわらのオイスターソース焼 五色和え フルーツヨーグルト	エネルギー 459kcal たんぱく質 22.8g 脂質 11.4g 炭水化物 68.1g カルシウム 151mg 食塩相当量 1.9g	水ようかん	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 17.3g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 鶏肉のオレンジ焼 いんげんの炒め煮 刻み椎茸	エネルギー 450kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.8g 炭水化物 65.3g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1419kcal たんぱく質 59.1g 脂質 31.3g 炭水化物 233.8g カルシウム 1017mg 食塩相当量 6.4g				
2026/10/14 (水)	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーの甘酢漬 のり佃煮 牛乳	エネルギー 521kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.3g 炭水化物 75.6g カルシウム 351mg 食塩相当量 2.2g	御飯 すまし汁 鶏肉のガーリックソテー 里芋の煮ころがし フルーツポンチ	エネルギー 495kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.6g 炭水化物 78.7g カルシウム 36mg 食塩相当量 1.1g	バーム クーヘン	エネルギー 74kcal たんぱく質 1.3g 脂質 2.6g 炭水化物 11.2g カルシウム 225mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 たらねぎマヨポン酢ソース 白菜の和え物 漬物	エネルギー 396kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.1g 炭水化物 61.3g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1486kcal たんぱく質 57.1g 脂質 43.6g 炭水化物 226.8g カルシウム 710mg 食塩相当量 6.0g				
2026/10/15 (木)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージソテー オクラの和え物 ふりかけ ジョア	エネルギー 383kcal たんぱく質 14.3g 脂質 4.2g 炭水化物 74.4g カルシウム 486mg 食塩相当量 1.9g	茄子とひき肉のカレー 福神漬・らっきょう コーンのサラダ デザートムース	エネルギー 613kcal たんぱく質 16.0g 脂質 25.7g 炭水化物 84.6g カルシウム 96mg 食塩相当量 2.8g	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 中華スープ いかつみれの中華煮 小松菜のソテー 煮豆	エネルギー 407kcal たんぱく質 13.9g 脂質 5.1g 炭水化物 80.8g カルシウム 137mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1465kcal たんぱく質 45.4g 脂質 37.0g 炭水化物 249.5g カルシウム 730mg 食塩相当量 6.9g				
2026/10/16 (金)	鶏粥 みそ汁 生揚げの煮物 いんげんサラダ うめびしお 牛乳	エネルギー 442kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.8g 炭水化物 64.3g カルシウム 335mg 食塩相当量 3.0g	御飯 すまし汁 ホキの磯辺揚げ 大根の金平 フルーツ	エネルギー 433kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.8g 炭水化物 71.3g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.3g	どら焼き	エネルギー 99kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.2g 炭水化物 20.0g カルシウム 8mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 菜の花の酢味噌和え 浅漬	エネルギー 456kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.8g 炭水化物 70.5g カルシウム 139mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1430kcal たんぱく質 58.3g 脂質 37.6g 炭水化物 226.1g カルシウム 536mg 食塩相当量 6.8g				
2026/10/17 (土)	御飯 みそ汁 肉団子の煮物 チンゲン菜のソテー たいみそ ジョア	エネルギー 462kcal たんぱく質 15.1g 脂質 6.1g 炭水化物 88.6g カルシウム 822mg 食塩相当量 1.8g	御飯 すまし汁 メルルーサの薬味ソースがけ 酢蓮 フルーチェ	エネルギー 403kcal たんぱく質 19.3g 脂質 3.4g 炭水化物 75.8g カルシウム 98mg 食塩相当量 1.6g	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 味噌汁 鶏肉の赤ワインソース かぶのしその実和え フルーツ缶	エネルギー 490kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.9g 炭水化物 73.1g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1421kcal たんぱく質 53.4g 脂質 23.4g 炭水化物 254.0g カルシウム 977mg 食塩相当量 5.1g				
2026/10/18 (日)	御飯 みそ汁 だし巻卵 白菜のマヨ醤油和え 漬物 ヤクルト	エネルギー 415kcal たんぱく質 11.2g 脂質 11.3g 炭水化物 68.0g カルシウム 172mg 食塩相当量 2.0g	あんかけそば 豆腐しゅうまい 青りんごゼリー	エネルギー 429kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.1g 炭水化物 67.4g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.3g	いちご牛乳	エネルギー 60kcal たんぱく質 0.9g 脂質 1.1g 炭水化物 11.7g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 赤魚の唐揚げあんかけ 春菊の和え物 わかめ煮	エネルギー 412kcal たんぱく質 19.6g 脂質 8.5g 炭水化物 68.5g カルシウム 126mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1316kcal たんぱく質 48.5g 脂質 32.0g 炭水化物 215.6g カルシウム 363mg 食塩相当量 7.0g				