

予定献立表

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		
2026/10/19 (月)	御飯 みそ汁 キャベツのソテー 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 492kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.6g 炭水化物 78.0g カルシウム 372mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 ほきのカレー風味焼 根菜の煮物 フルーツヨーグルト	エネルギー 439kcal たんぱく質 22.5g 脂質 5.3g 炭水化物 77.3g カルシウム 155mg 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 すまし汁 ポークチャップ スパゲティサラダ フルーツ	エネルギー 610kcal たんぱく質 20.3g 脂質 23.8g 炭水化物 82.3g カルシウム 37mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1606kcal たんぱく質 62.9g 脂質 44.3g 炭水化物 248.8g カルシウム 564mg 食塩相当量 6.1g							
2026/10/20 (火)	御飯 みそ汁 シーフードたまご巻 小松菜のお浸し ゆずみそ ジョア	エネルギー 415kcal たんぱく質 16.5g 脂質 4.6g 炭水化物 77.7g カルシウム 442mg 食塩相当量 3.0g	御飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩炒め もやしの和風和え フルーチェ	エネルギー 441kcal たんぱく質 20.5g 脂質 9.4g 炭水化物 71.9g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.1g	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 みそ汁 めばるのクリームソース ブロッコリーの生姜和え 煮豆	エネルギー 499kcal たんぱく質 23.8g 脂質 9.8g 炭水化物 84.8g カルシウム 149mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1465kcal たんぱく質 61.1g 脂質 27.9g 炭水化物 252.5g カルシウム 698mg 食塩相当量 6.8g							
2026/10/21 (水)	御飯 みそ汁 ウインナーとピーマンのソテー イタリアンサラダ 梅びしお 牛乳	エネルギー 476kcal たんぱく質 15.3g 脂質 16.9g 炭水化物 71.1g カルシウム 385mg 食塩相当量 2.5g	あなごちらし すまし汁 人参サラダ フルーツポンチ	エネルギー 453kcal たんぱく質 13.0g 脂質 8.7g 炭水化物 81.7g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.1g	抹茶ケー キ	エネルギー 105kcal たんぱく質 2.1g 脂質 6.5g 炭水化物 9.0g カルシウム 47mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 豚肉のオイスターソース炒め かぶと桜エビの中華煮 漬物	エネルギー 425kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.7g 炭水化物 64.3g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1459kcal たんぱく質 48.2g 脂質 44.8g 炭水化物 226.1g カルシウム 577mg 食塩相当量 7.0g							
2026/10/22 (木)	御飯 みそ汁 麩の卵とし チンゲン菜のナムル ふりかけ ジョア	エネルギー 410kcal たんぱく質 15.4g 脂質 5.9g 炭水化物 75.0g カルシウム 823mg 食塩相当量 2.0g	カレーライス 春雨の和え物 福神漬・らっきょう フルーツ	エネルギー 639kcal たんぱく質 16.3g 脂質 17.8g 炭水化物 105.2g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.8g	ドーム ケーキ	エネルギー 99kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.4g 炭水化物 19.3g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.0g	御飯 すまし汁 さばの味噌煮 いんげんの金平 浅漬	エネルギー 469kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.2g 炭水化物 68.7g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 1617kcal たんぱく質 55.3g 脂質 40.3g 炭水化物 268.2g カルシウム 979mg 食塩相当量 7.3g							
2026/10/23 (金)	御飯 みそ汁 野菜の炒め物 ほうれん草のドレッシング和え のり佃煮 牛乳	エネルギー 451kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.6g 炭水化物 72.6g カルシウム 412mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 メルルーサの和風ムニエル 大根の梅風味和え いちごゼリー	エネルギー 371kcal たんぱく質 18.6g 脂質 2.4g 炭水化物 70.1g カルシウム 68mg 食塩相当量 2.1g	練り切り (水紋)	エネルギー 62kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g 炭水化物 14.0g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.0g	御飯 味噌汁 鶏肉の塩唐揚げ 高野豆腐の煮物 フルーツ缶	エネルギー 503kcal たんぱく質 23.6g 脂質 12.7g 炭水化物 77.9g カルシウム 106mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1387kcal たんぱく質 60.3g 脂質 27.8g 炭水化物 234.6g カルシウム 593mg 食塩相当量 6.6g							
2026/10/24 (土)	御飯 みそ汁 いわし蒲焼 カリフラワーのサラダ 昆布佃煮 ジョア	エネルギー 447kcal たんぱく質 19.0g 脂質 10.0g 炭水化物 71.0g カルシウム 444mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 あじの揚げおろし 胡瓜のサラダ フルーツ	エネルギー 472kcal たんぱく質 21.4g 脂質 12.6g 炭水化物 71.5g カルシウム 146mg 食塩相当量 2.4g	りんご ジュース	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 中華スープ 八宝菜 なすの香味和え 漬物	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.9g 炭水化物 73.3g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1473kcal たんぱく質 57.5g 脂質 38.5g 炭水化物 231.7g カルシウム 665mg 食塩相当量 6.7g							
2026/10/25 (日)	食パン コンソメスープ オムレツ オクラの和え物 たいみそ ヤクルト	エネルギー 464kcal たんぱく質 13.9g 脂質 9.4g 炭水化物 83.6g カルシウム 135mg 食塩相当量 3.0g	焼そば わかめスープ 野菜サラダ デザートムース	エネルギー 349kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.8g 炭水化物 53.7g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.8g	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 揚げ出し豆腐のあんかけ ひじきサラダ フルーツ缶	エネルギー 492kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.7g 炭水化物 85.0g カルシウム 148mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1482kcal たんぱく質 45.3g 脂質 34.3g 炭水化物 262.6g カルシウム 374mg 食塩相当量 8.2g							