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
2026/10/26 (月)	御飯 みそ汁 大根のソテー 納豆 きゅうり漬 牛乳	エネルギー 476kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.2g 炭水化物 72.2g カルシウム 351mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 たらの甘酢あんかけ 白菜ゆかり和え フルーツ	エネルギー 389kcal たんぱく質 18.1g 脂質 3.4g 炭水化物 74.4g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.8g	ソフトクレープ（バニラアイス味）	エネルギー 84kcal たんぱく質 0.8g 脂質 5.2g 炭水化物 8.4g カルシウム 1mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 麻婆春雨 ブロッコリーのくるみ和え 刻みしいたけ煮	エネルギー 442kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.1g 炭水化物 80.5g カルシウム 77mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1391kcal たんぱく質 53.9g 脂質 31.9g 炭水化物 235.5g カルシウム 503mg 食塩相当量 6.6g
2026/10/27 (火)	御飯 みそ汁 厚焼玉子 かぶの塩昆布和え たいみそ ジョア	エネルギー 398kcal たんぱく質 14.2g 脂質 5.1g 炭水化物 74.8g カルシウム 349mg 食塩相当量 1.9g	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 切干大根の炒り煮 フルーツヨーグルト	エネルギー 481kcal たんぱく質 21.8g 脂質 10.1g 炭水化物 80.0g カルシウム 176mg 食塩相当量 1.3g	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 みそ汁 赤魚の香味ソース 小松菜の煮浸し 浅漬	エネルギー 407kcal たんぱく質 19.7g 脂質 4.3g 炭水化物 76.1g カルシウム 167mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1356kcal たんぱく質 56.7g 脂質 22.2g 炭水化物 241.3g カルシウム 692mg 食塩相当量 5.4g
2026/10/28 (水)	御飯 みそ汁 じゃが芋とさつま揚げの煮物 もやしのおかか和え 梅びしお 牛乳	エネルギー 458kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.5g 炭水化物 80.9g カルシウム 337mg 食塩相当量 2.6g	チキンライス　スクランブルエッグ添え コンソメスープ マカロニソテー 青りんごゼリー	エネルギー 548kcal たんぱく質 16.5g 脂質 18.2g 炭水化物 81.5g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.7g	たまごボーロ	エネルギー 105kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.1g 炭水化物 25.5g カルシウム 39mg 食塩相当量 0.0g	御飯 中華スープ 豚肉の中華炒め 菜の花の白和え フルーツ缶	エネルギー 533kcal たんぱく質 23.6g 脂質 17.0g 炭水化物 77.2g カルシウム 116mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 1644kcal たんぱく質 56.4g 脂質 44.8g 炭水化物 265.1g カルシウム 557mg 食塩相当量 7.2g
2026/10/29 (木)	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー なすの和え物 ふりかけ ジョア	エネルギー 474kcal たんぱく質 13.4g 脂質 13.3g 炭水化物 76.0g カルシウム 883mg 食塩相当量 2.0g	カレーライス 福神漬・らっきょう漬 白菜のソテー 杏仁フルーツ	エネルギー 551kcal たんぱく質 14.7g 脂質 18.2g 炭水化物 84.8g カルシウム 144mg 食塩相当量 2.6g	どら焼き（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 白身魚とかぶのクリーム煮 ごぼうの旨煮 漬物	エネルギー 449kcal たんぱく質 20.3g 脂質 8.8g 炭水化物 78.6g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 1584kcal たんぱく質 51.0g 脂質 41.6g 炭水化物 261.3g カルシウム 1116mg 食塩相当量 6.9g
2026/10/30 (金)	御飯 みそ汁 がんもの煮物 ほうれん草のお浸し ゆずみそ 牛乳	エネルギー 454kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.9g 炭水化物 74.2g カルシウム 399mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 レタスサラダ ムース（ピーチ）	エネルギー 436kcal たんぱく質 19.8g 脂質 7.2g 炭水化物 77.7g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.8g	黒糖饅頭	エネルギー 90kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.1g 炭水化物 20.7g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.1g	御飯 みそ汁 かに玉風 ビーフンソテー 漬物	エネルギー 492kcal たんぱく質 18.6g 脂質 12.2g 炭水化物 80.9g カルシウム 132mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1472kcal たんぱく質 57.1g 脂質 31.4g 炭水化物 253.5g カルシウム 610mg 食塩相当量 6.9g
2026/10/31 (土)	御飯 みそ汁 肉団子のスープ煮 いんげんの生姜和え のり佃煮 ジョア	エネルギー 383kcal たんぱく質 14.0g 脂質 4.8g 炭水化物 72.6g カルシウム 357mg 食塩相当量 2.4g	味噌ラーメン かに風味しゅうまい フルーツポンチ	エネルギー 428kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.5g 炭水化物 69.8g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.7g	ハロウィン和菓子	エネルギー 212kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.3g 炭水化物 50.1g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.3g	御飯 みそ汁 ホキの山椒焼 高野豆腐と野菜の含め煮 高菜漬	エネルギー 402kcal たんぱく質 22.9g 脂質 6.5g 炭水化物 66.3g カルシウム 146mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1425kcal たんぱく質 57.3g 脂質 22.1g 炭水化物 258.8g カルシウム 565mg 食塩相当量 7.8g
2026/11/1 (日)	御飯 みそ汁 あんかけ五目卵 キャベツのごま和え あみえび佃煮 ヤクルト	エネルギー 351kcal たんぱく質 10.2g 脂質 4.0g 炭水化物 70.6g カルシウム 213mg 食塩相当量 1.8g	御飯 みそ汁 肉じゃが カリフラワーのマリネ フルーツ	エネルギー 506kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.6g 炭水化物 83.3g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.5g	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 すまし汁 さばの辛味噌焼 かぶの和え物 煮豆	エネルギー 519kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.0g 炭水化物 76.3g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1439kcal たんぱく質 52.3g 脂質 34.4g 炭水化物 243.1g カルシウム 384mg 食塩相当量 5.6g