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
2026/11/9 (月)	御飯 みそ汁 がんもの煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 485kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.0g 炭水化物 70.7g カルシウム 367mg 食塩相当量 2.4g	サンドイッチ・クリームパン コンソメスープ かぶのミルク煮 フルーツポンチ	エネルギー 429kcal たんぱく質 8.9g 脂質 21.6g 炭水化物 51.5g カルシウム 102mg 食塩相当量 2.0g	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 すまし汁 豚肉のはちみつ醤油炒め なすのおろし煮 煮豆	エネルギー 546kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.8g 炭水化物 76.8g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 1559kcal たんぱく質 50.2g 脂質 57.6g 炭水化物 219.0g カルシウム 544mg 食塩相当量 5.9g
2026/11/10 (火)	御飯 みそ汁 だし巻卵 青梗菜のくるみ和え のり佃煮 ジョア	エネルギー 393kcal たんぱく質 15.1g 脂質 6.5g 炭水化物 69.1g カルシウム 397mg 食塩相当量 2.5g	御飯 みそ汁 とんかつ 切昆布の煮物 フルーツ	エネルギー 571kcal たんぱく質 17.5g 脂質 20.9g 炭水化物 80.8g カルシウム 100mg 食塩相当量 3.0g	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 たらの南部焼 もやしの和え物 フルーツ缶	エネルギー 362kcal たんぱく質 19.5g 脂質 3.2g 炭水化物 68.3g カルシウム 64mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1400kcal たんぱく質 53.4g 脂質 33.2g 炭水化物 229.4g カルシウム 786mg 食塩相当量 8.0g
2026/11/11 (水)	御飯 みそ汁 ツナと野菜のソテー 大根のとろろ昆布和え 梅びしお 牛乳	エネルギー 453kcal たんぱく質 16.1g 脂質 14.5g 炭水化物 69.0g カルシウム 374mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 あじのみぞれがけ さつま芋の甘煮 フルーチェ	エネルギー 532kcal たんぱく質 22.6g 脂質 7.3g 炭水化物 96.9g カルシウム 145mg 食塩相当量 2.0g	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 回鍋肉 春雨サラダ 漬物	エネルギー 437kcal たんぱく質 17.5g 脂質 10.0g 炭水化物 73.2g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1484kcal たんぱく質 57.4g 脂質 33.8g 炭水化物 248.8g カルシウム 599mg 食塩相当量 7.1g
2026/11/12 (木)	御飯 みそ汁 豆腐のひき肉包みの煮物 ほうれん草のごま和え ふりかけ ジョア	エネルギー 479kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.8g 炭水化物 75.9g カルシウム 846mg 食塩相当量 2.4g	カレーライス 野菜サラダ 福神漬・らっきょ 杏仁フルーツ	エネルギー 549kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.9g 炭水化物 85.1g カルシウム 145mg 食塩相当量 2.7g	酒まん じゅう	エネルギー 76kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 17.2g カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g	御飯 すまし汁 メルルーサのムニエルオニオンのせ ごぼうサラダ 浅漬	エネルギー 400kcal たんぱく質 19.0g 脂質 7.0g 炭水化物 70.2g カルシウム 84mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1504kcal たんぱく質 52.7g 脂質 37.9g 炭水化物 248.4g カルシウム 1079mg 食塩相当量 6.9g
2026/11/13 (金)	野菜粥 みそ汁 肉団子のスープ煮 もやしのナムル 漬物 牛乳	エネルギー 446kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.2g 炭水化物 65.9g カルシウム 301mg 食塩相当量 3.1g	御飯 すまし汁 赤魚のソテー　レモンソース 小松菜とハムのサラダ マスカットゼリー	エネルギー 439kcal たんぱく質 20.5g 脂質 8.7g 炭水化物 71.0g カルシウム 140mg 食塩相当量 1.9g	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 みそ汁 豚肉の焼肉風炒め れんこんの煮物 きざみ椎茸	エネルギー 524kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.0g 炭水化物 79.5g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1514kcal たんぱく質 60.5g 脂質 39.0g 炭水化物 241.9g カルシウム 552mg 食塩相当量 7.1g
2026/11/14 (土)	御飯 みそ汁 車麸の玉子とじ オクラの磯辺和え たいみそ ジョア	エネルギー 420kcal たんぱく質 15.4g 脂質 4.4g 炭水化物 81.2g カルシウム 371mg 食塩相当量 2.1g	御飯 みそ汁 白身魚のから揚げ ひじきの煮物 フルーツヨーグルトムース	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.5g 炭水化物 77.6g カルシウム 165mg 食塩相当量 2.6g	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 すまし汁 鶏肉のさっぱり焼 ビーフンソテー 漬物	エネルギー 460kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.6g 炭水化物 70.3g カルシウム 51mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1450kcal たんぱく質 55.3g 脂質 34.6g 炭水化物 240.8g カルシウム 587mg 食塩相当量 6.9g
2026/11/15 (日)	御飯 みそ汁 生揚げの味噌炒め 里芋サラダ 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 525kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.4g 炭水化物 86.1g カルシウム 167mg 食塩相当量 2.1g	きつねうどん 水餃子 フルーツ	エネルギー 395kcal たんぱく質 12.8g 脂質 5.1g 炭水化物 74.6g カルシウム 81mg 食塩相当量 4.2g	野菜 ジュース (マン ゴー)	エネルギー 83kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.0g 炭水化物 20.5g カルシウム 158mg 食塩相当量 0.2g	御飯 すまし汁 鶏つみれの野菜あん 白菜の柚香和え フルーツ缶	エネルギー 399kcal たんぱく質 15.3g 脂質 5.1g 炭水化物 76.8g カルシウム 108mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1402kcal たんぱく質 42.8g 脂質 24.6g 炭水化物 258.0g カルシウム 514mg 食塩相当量 8.2g