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
2026/11/2 (月)	御飯 みそ汁 はんぺんの煮物 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 462kcal たんぱく質 19.2g 脂質 11.6g 炭水化物 73.5g カルシウム 378mg 食塩相当量 2.4g	御飯 すまし汁 さわらの西京焼き さつま芋のバター風味炒め ピーチゼリー	エネルギー 579kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.1g 炭水化物 88.1g カルシウム 64mg 食塩相当量 2.0g	蒸しパン（いちご）	エネルギー 125kcal たんぱく質 1.5g 脂質 7.2g 炭水化物 13.7g カルシウム 7mg 食塩相当量 0.2g	御飯 みそ汁 チンジャオロース風 もやしの梅和え わかめ煮	エネルギー 477kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.4g 炭水化物 69.4g カルシウム 45mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1643kcal たんぱく質 60.2g 脂質 51.3g 炭水化物 244.7g カルシウム 494mg 食塩相当量 7.8g
2026/11/3 (火)	御飯 みそ汁 和風スクランブルエッグ かぶのゆず風味和え 漬物 ジョア	エネルギー 447kcal たんぱく質 13.6g 脂質 9.3g 炭水化物 78.2g カルシウム 753mg 食塩相当量 2.3g	御飯 すまし汁 あじのさんが焼き ブロッコリーのピーナツ和え 杏仁フルーツ	エネルギー 543kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.3g 炭水化物 78.3g カルシウム 251mg 食塩相当量 3.1g	黒糖ケーキ	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 みそ汁 豚肉と厚揚げの香味炒め 春雨のツナ和え 野菜豆煮	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.3g 炭水化物 81.0g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 1644kcal たんぱく質 64.2g 脂質 46.9g 炭水化物 248.0g カルシウム 1076mg 食塩相当量 7.8g
2026/11/4 (水)	御飯 みそ汁 野菜のソテー ほうれん草のポン酢和え たいみそ 牛乳	エネルギー 475kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.8g 炭水化物 75.2g カルシウム 407mg 食塩相当量 2.0g	御飯 コンソメスープ たらの柳川風 わかめと胡瓜のサラダ フルーツ	エネルギー 417kcal たんぱく質 23.6g 脂質 5.5g 炭水化物 71.6g カルシウム 92mg 食塩相当量 2.6g	焼ドーナツ（豆乳味）	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.3g 炭水化物 9.7g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.2g	御飯 すまし汁 豚肉の塩ダレ炒め 切干大根の辛子和え 浅漬け	エネルギー 452kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.8g 炭水化物 67.9g カルシウム 101mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1417kcal たんぱく質 63.5g 脂質 35.4g 炭水化物 224.4g カルシウム 611mg 食塩相当量 6.6g
2026/11/5 (木)	御飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 コールスローサラダ ふりかけ ジョア	エネルギー 393kcal たんぱく質 13.0g 脂質 5.4g 炭水化物 75.1g カルシウム 393mg 食塩相当量 2.3g	ポークハヤシ れんこんのマヨネーズ和え フルーチェ	エネルギー 583kcal たんぱく質 17.6g 脂質 22.5g 炭水化物 80.5g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.4g	3F ドームケーキ（チョコ）・2F おやつなし	エネルギー 104kcal たんぱく質 2.2g 脂質 3.5g 炭水化物 15.9g カルシウム 5mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 ほっけの照焼 小松菜の和え物 フルーツ缶	エネルギー 370kcal たんぱく質 19.0g 脂質 5.0g 炭水化物 67.1g カルシウム 136mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 1450kcal たんぱく質 51.8g 脂質 36.4g 炭水化物 238.6g カルシウム 607mg 食塩相当量 6.4g
2026/11/6 (金)	御飯 みそ汁 クリーム煮 大根サラダ 梅びしお 牛乳	エネルギー 510kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.8g 炭水化物 82.1g カルシウム 363mg 食塩相当量 3.3g	御飯 みそ汁 鶏肉の塩麹炒め かぶのあんかけ フルーツ	エネルギー 441kcal たんぱく質 21.2g 脂質 7.7g 炭水化物 75.5g カルシウム 89mg 食塩相当量 2.0g	2F 黒糖饅頭・3F おやつなし	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 すまし汁 さばのごまみそ焼 五目煮 塩昆布和え	エネルギー 569kcal たんぱく質 27.5g 脂質 18.6g 炭水化物 81.4g カルシウム 185mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 1610kcal たんぱく質 66.8g 脂質 41.2g 炭水化物 259.7g カルシウム 642mg 食塩相当量 8.0g
2026/11/7 (土)	御飯 みそ汁 プレーンオムレツ いんげんのドレッシング和え のり佃煮 ジョア	エネルギー 442kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.5g 炭水化物 78.4g カルシウム 791mg 食塩相当量 2.5g	わかめそば 花野菜の中華煮 フルーツヨーグルト	エネルギー 336kcal たんぱく質 14.7g 脂質 2.5g 炭水化物 65.8g カルシウム 123mg 食塩相当量 3.7g	ジュース	エネルギー 71kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g カルシウム 0mg 食塩相当量 0.0g	御飯 みそ汁 チキンソテー生姜醤油おろしだれ 里芋のサラダ 煮豆	エネルギー 554kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.8g 炭水化物 83.0g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1403kcal たんぱく質 50.6g 脂質 27.8g 炭水化物 227.2g カルシウム 975mg 食塩相当量 8.0g
2026/11/8 (日)	御飯 みそ汁 生揚げのバター醤油炒め もやしの和風和え ゆずみそ ヤクルト	エネルギー 464kcal たんぱく質 16.2g 脂質 11.1g 炭水化物 75.5g カルシウム 150mg 食塩相当量 2.3g	御飯 みそ汁 コロッケ チンゲン菜のおかか和え いちごムース	エネルギー 480kcal たんぱく質 12.2g 脂質 12.1g 炭水化物 83.6g カルシウム 180mg 食塩相当量 2.3g	冷やし甘酒	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 赤魚の七味焼 南瓜の煮物 大根の浅漬	エネルギー 428kcal たんぱく質 20.9g 脂質 5.7g 炭水化物 77.7g カルシウム 91mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 1549kcal たんぱく質 51.7g 脂質 29.3g 炭水化物 277.1g カルシウム 424mg 食塩相当量 7.1g