

2026年1月(栄養価表)

			1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
豚肉の塩こうじ炒め ほうれん草のおかか和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	中華丼 シューマイ 春雨スープ	チャンポン 小松菜のお浸し わかめごはん	洋風バラ寿司 ひじき煮 花麩のすまし汁 フルーツ (黄桃)	豚肉のおかか炒め 蒸さつま芋 いんげんともやしのごま和え ごはん 味噌汁	のっぺいうどん ほうれん草のお浸し 切干大根の煮物
エネルギー 337kcal たんぱく質 13.7g 脂質 9.8g 炭水化物 49.6g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 336kcal たんぱく質 9.6g 脂質 5.9g 炭水化物 63.3g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 330kcal たんぱく質 11.9g 脂質 6.7g 炭水化物 56.9g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 343kcal たんぱく質 8.4g 脂質 4.4g 炭水化物 68.8g カルシウム 77mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 333kcal たんぱく質 10.9g 脂質 8.2g 炭水化物 55.8g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 269kcal たんぱく質 8.3g 脂質 3.1g 炭水化物 52.6g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.9g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
	おろしハンバーグ 煮豆 ツナサラダ ごはん スープ	白身魚フライ のり塩ポテト チンゲン菜のおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉のハニーレモンソース 白菜とインゲンの和え物 ウィンナーとキャベツのソテー ごはん 味噌汁	カレーライス カリフラワーのサラダ ジョア	にゅうめん 小松菜ともやしの中華和え 里芋の煮物
	エネルギー 410kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.7g 炭水化物 56.4g カルシウム 86mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 343kcal たんぱく質 12.8g 脂質 7.7g 炭水化物 57.0g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 396kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.0g 炭水化物 50.9g カルシウム 437mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 459kcal たんぱく質 10.8g 脂質 12.2g 炭水化物 78.4g カルシウム 437mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 264kcal たんぱく質 9.8g 脂質 3.6g 炭水化物 48.8g カルシウム 87mg 食塩相当量 3.4g
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
メンチカツ かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	どん平焼 じゃこ大豆 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	冬野菜マーボー丼 切干大根のナムル 卵スープ	鶏肉の唐揚げ さつま芋の甘煮 いんげんともやしのごま和え ごはん 味噌汁	白身魚のオーロラソース ポテトフライ ブロッコリーサラダ ごはん スープ	和風あんかけ丼 もやしのごま酢和え 味噌汁
エネルギー 397kcal たんぱく質 10.6g 脂質 14.3g 炭水化物 58.3g カルシウム 88mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 407kcal たんぱく質 16.4g 脂質 16.7g 炭水化物 48.7g カルシウム 93mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 350kcal たんぱく質 12.0g 脂質 7.6g 炭水化物 60.4g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 402kcal たんぱく質 15.9g 脂質 13.3g 炭水化物 56.8g カルシウム 58mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 305kcal たんぱく質 12.1g 脂質 7.1g 炭水化物 49.0g カルシウム 25mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 333kcal たんぱく質 9.6g 脂質 4.8g 炭水化物 63.4g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.7g
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)
鶏肉の照焼 チンゲン菜とえのきのお浸し ひじき煮 ごはん 味噌汁	サバの塩焼 白菜の塩昆布和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	筑前煮 春雨サラダ ごはん 味噌汁	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ (みかん缶)	鶏肉の南部焼き 小松菜のおかか和え ミニポテト ごはん 味噌汁	あんかけうどん ちくわのカレー風味焼 白菜のさっぱり和え
エネルギー 353kcal たんぱく質 15.6g 脂質 10.9g 炭水化物 49.7g カルシウム 85mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 323kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.0g 炭水化物 46.4g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 353kcal たんぱく質 12.1g 脂質 10.6g 炭水化物 54.0g カルシウム 42mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 431kcal たんぱく質 8.3g 脂質 13.5g 炭水化物 71.7g カルシウム 25mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 400kcal たんぱく質 16.6g 脂質 14.8g 炭水化物 52.0g カルシウム 94mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 360kcal たんぱく質 11.2g 脂質 10.3g 炭水化物 56.0g カルシウム 43mg 食塩相当量 2.5g