

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 シューまい 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 | のっべいうどん 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 のり塩ボテト 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 ワイ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 40mg 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 かぼちやの煮物 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁 | とん平焼 じゃこ大豆 白菜のお浸し ごはん 味噌汁 | 冬野菜マー婆ー丼 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 ボテトフライ 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 ミニボテト 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 |