2025年7月（栄養価表）

	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	5日（土）
	ハヤシライス ツナサラダ フルーツ（オレンジ）	豆腐チャンプルー ポテトサラダ ごはん 味噌汁	白身魚フライ 蒸しさつま芋 キャベツのおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉の塩こうじ焼 高野豆腐の卵とじ 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁	醤油ラーメン 大根と胡瓜の赤しそ和え かぼちゃの甘煮
	エネルギー 432kcal たんぱく質 10.7g 脂質 11.9g 炭水化物 73.6g カルシウム 42mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 384kcal たんぱく質 15.3g 脂質 11.5g 炭水化物 57.2g カルシウム 120mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 376kcal たんぱく質 13.1g 脂質 7.4g 炭水化物 66.9g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 402kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.1g 炭水化物 53.6g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 273kcal たんぱく質 11.0g 脂質 5.5g 炭水化物 46.2g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.4g
7日（月）	**8日（火）**	**9日（水）**	**10日（木）**	**11日（金）**	**12日（土）**
七夕ちらし お星さまコロッケ すまし汁 キラキラパインゼリー	筑前煮 小松菜と白菜のしらす和え とうもろこしごはん 味噌汁	メンチカツ チンゲン菜の中華和え きんぴらごぼう ごはん かき玉汁	かしわのすき焼き 白菜と小松菜のごま和え ごはん 味噌汁	とんこつラーメン 蒸しシューマイ フルーツ（みかん缶）	
エネルギー 506kcal たんぱく質 8.9g 脂質 12.8g 炭水化物 89.2g カルシウム 34mg 食塩相当量 3.6g	エネルギー 353kcal たんぱく質 13.6g 脂質 8.9g 炭水化物 55.0g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 423kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.3g 炭水化物 59.8g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 330kcal たんぱく質 13.0g 脂質 7.9g 炭水化物 53.0g カルシウム 144mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 290kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.4g 炭水化物 40.4g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.8g	
14日（月）	**15日（火）**	**16日（水）**	**17日（木）**	**18日（金）**	**19日（土）**
ハンバーグトマトソース ポテトフライ ブロッコリーサラダ ごはん スープ	高野豆腐のそぼろ丼 ひじき煮 味噌汁	ポークカレー イタリアンサラダ スイカゼリー	冷やし中華 がんもの煮物 菜めし	マーマレードチキン 高野豆腐の煮物 切干大根サラダ ごはん スープ	豚肉うどん オクラのおかか和え 里芋の煮物
エネルギー 567kcal たんぱく質 19.8g 脂質 22.9g 炭水化物 69.3g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 363kcal たんぱく質 11.8g 脂質 7.1g 炭水化物 65.5g カルシウム 93mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 450kcal たんぱく質 7.8g 脂質 10.7g 炭水化物 83.4g カルシウム 38mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 337kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.9g 炭水化物 53.0g カルシウム 144mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 390kcal たんぱく質 17.4g 脂質 12.1g 炭水化物 53.9g カルシウム 66mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 300kcal たんぱく質 11.2g 脂質 4.7g 炭水化物 54.7g カルシウム 108mg 食塩相当量 2.1g
21日（月）	**22日（火）**	**23日（水）**	**24日（木）**	**25日（金）**	**26日（土）**
	豚肉の焼肉風炒め いんげんと小松菜のごま和え 切干大根の煮物 ごはん ワカメスープ	サバの甘辛焼 春雨サラダ じゃが芋の味噌煮 ごはん 味噌汁	冷やしうどん ほうれん草ともやしのお浸し かぼちゃの煮物	豚肉のチャプチェ 花野菜サラダ 煮豆 ごはん 中華スープ	塩ラーメン 平天と小松菜のお浸し さつま芋の甘煮
	エネルギー 363kcal たんぱく質 13.2g 脂質 10.9g 炭水化物 54.7g カルシウム 87mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 373kcal たんぱく質 14.9g 脂質 9.0g 炭水化物 60.5g カルシウム 42mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 252kcal たんぱく質 8.5g 脂質 3.4g 炭水化物 48.0g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 406kcal たんぱく質 11.7g 脂質 12.6g 炭水化物 62.7g カルシウム 78mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 256kcal たんぱく質 8.8g 脂質 4.1g 炭水化物 47.3g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.8g
28日（月）	**29日（火）**	**30日（水）**	**31日（木）**		
鶏じゃが しらすと野菜のサラダ ごはん 味噌汁	麻婆丼 ブロッコリーの中華和え スープ	冷やしきつねうどん 冬瓜のそぼろ煮 わかめごはん	白身魚の旨煮 ウインナーと野菜のソテー 小松菜ともやしのお浸し ごはん 味噌汁		
エネルギー 302kcal たんぱく質 11.1g 脂質 2.6g 炭水化物 60.8g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 349kcal たんぱく質 12.4g 脂質 6.9g 炭水化物 60.8g カルシウム 88mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 323kcal たんぱく質 8.7g 脂質 5.5g 炭水化物 60.0g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 294kcal たんぱく質 13.1g 脂質 3.9g 炭水化物 52.8g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.7g		