

2025年8月（栄養価表）

			1日（金）		2日（土）
			中華オムレツ キャベツとほうれん草のおおきし和え 里芋の味噌和え ごはん 中華スープ		かやくうどん もやしといんげんの和えもの 高野豆腐の煮物
			エネルギー 359kcal たんぱく質 12.5g 脂質 9.1g 炭水化物 58.2g カルシウム 99mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 264kcal たんぱく質 11.5g 脂質 4.5g 炭水化物 45.8g カルシウム 104mg 食塩相当量 1.7g	
4日（月）		5日（火）	6日（水）	7日（木）	8日（金）
ハヤシライス ツナサラダ フルーツ（パイナップル）		豚肉の塩こうじ炒め ミニポテト ほうれん草のおおきし和え ごはん 味噌汁	醤油ラーメン 切干大根の中華和え 赤しそごはん	しらすチャーハン ひじき入りナムル 中華スープ フルーツ（黄桃缶）	豚肉の二色ごま炒め ごぼうサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁
エネルギー 450kcal たんぱく質 10.1g 脂質 13.2g 炭水化物 75.4g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.4g		エネルギー 399kcal たんぱく質 12.1g 脂質 14.7g 炭水化物 56.0g カルシウム 56mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 391kcal たんぱく質 13.0g 脂質 6.1g 炭水化物 71.9g カルシウム 43mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 357kcal たんぱく質 9.1g 脂質 7.9g 炭水化物 64.2g カルシウム 70mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 417kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.3g 炭水化物 59.6g カルシウム 88mg 食塩相当量 1.6g
11日（月）		12日（火）	13日（水）	14日（木）	15日（金）
18日（月）		19日（火）	20日（水）	21日（木）	22日（金）
照焼ハンバーグ マカロニのケチャップソテー 白菜のお浸し ごはん 味噌汁		サバの旨煮 ジャーマンポテト ブロッコリーのおおきし和え ごはん スープ	豚肉の生煮炒め 切干大根の煮物 白菜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	ハオユー豆腐 オムレツ ごはん 中華スープ	鶏肉のバーベキューソース のり塩ポテト オクラのおおきし和え ごはん 味噌汁
エネルギー 405kcal たんぱく質 12.6g 脂質 9.6g 炭水化物 65.3g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.6g		エネルギー 357kcal たんぱく質 14.5g 脂質 10.6g 炭水化物 54.2g カルシウム 26mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 358kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.8g 炭水化物 56.8g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 355kcal たんぱく質 12.5g 脂質 11.1g 炭水化物 52.8g カルシウム 109mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 396kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 炭水化物 55.2g カルシウム 43mg 食塩相当量 1.2g
25日（月）		26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）
メンチカツ 細切昆布の煮物 チンゲン菜のごま和え ごはん 味噌汁		豆腐チャップルー 大学芋 ごはん 中華スープ	豚丼 キャベツのサラダ 味噌汁	白身魚のマヨネーズ風味焼き ちくわと野菜のソテー 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	豚肉と厚揚げの煮物 チーズサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイナップル）
エネルギー 402kcal たんぱく質 9.0g 脂質 14.9g 炭水化物 59.6g カルシウム 110mg 食塩相当量 2.0g		エネルギー 406kcal たんぱく質 12.2g 脂質 12.2g 炭水化物 63.7g カルシウム 90mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 396kcal たんぱく質 13.7g 脂質 11.0g 炭水化物 61.8g カルシウム 39mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 313kcal たんぱく質 12.9g 脂質 7.5g 炭水化物 50.4g カルシウム 83mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 354kcal たんぱく質 12.0g 脂質 7.2g 炭水化物 61.4g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.6g
					30日（土）
					豚汁うどん さつま芋の甘煮 ほうれん草と白菜のごま和え
					エネルギー 312kcal たんぱく質 9.9g 脂質 4.8g 炭水化物 58.4g カルシウム 80mg 食塩相当量 1.3g