

2025年10月（栄養価表）

1日（水）		2日（木）		3日（金）		4日（土）					
ハムとほうれん草のオムレツ インゲンのおかか和え 煮豆 ごはん 味噌汁		クリームシチュー 花野菜サラダ ごはん フルーツ（みかん缶）		醤油ラーメン シューマイ 菜めし		中華丼 もやしの中華和え 味噌汁					
エネルギー 370kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.2g 炭水化物 51.0g カルシウム 91mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 338kcal たんぱく質 11.8g 脂質 6.1g 炭水化物 61.6g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 356kcal たんぱく質 11.1g 脂質 6.8g 炭水化物 63.8g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 331kcal たんぱく質 9.5g 脂質 5.7g 炭水化物 61.9g カルシウム 47mg 食塩相当量 1.8g					
6日（月）		7日（火）		8日（水）		9日（木）		10日（金）		11日（土）	
照焼ミートボール オクラのおかか和え 吹き寄せごはん 花麩のすまし汁 フルーツ（黄桃）		サバの煮付け 白菜のさっぱり和え 高野の煮物 ごはん 味噌汁		おろしハンバーグ イタリアンサラダ ビーンズチャップ ごはん 味噌汁		カレーライス キャベツのサラダ オレンジゼリー		豚肉のチャブチェ カリフラワーサラダ ポテトフライ ごはん 味噌汁			
エネルギー 357kcal たんぱく質 12.8g 脂質 6.1g 炭水化物 63.3g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 323kcal たんぱく質 14.7g 脂質 8.6g 炭水化物 48.8g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 384kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.1g 炭水化物 57.0g カルシウム 73mg 食塩相当量 1.9g		エネルギー 425kcal たんぱく質 7.9g 脂質 8.8g 炭水化物 81.0g カルシウム 47mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 394kcal たんぱく質 11.1g 脂質 12.2g 炭水化物 60.5g カルシウム 66mg 食塩相当量 1.4g			
13日（月）		14日（火）		15日（水）		16日（木）		17日（金）		18日（土）	
				白身魚のフライ ウィンナーと野菜のソテー マカロニサラダ ごはん スープ		秋野菜マーボー丼 もやしの和え物 中華スープ		チキンソテー和風ソース のり塩ポテト オクラのお浸し ごはん ワカメスープ		けんちんうどん かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え	
				エネルギー 343kcal たんぱく質 9.1g 脂質 10.7g 炭水化物 54.8g カルシウム 27mg 食塩相当量 1.2g		エネルギー 361kcal たんぱく質 12.9g 脂質 7.8g 炭水化物 62.3g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.0g		エネルギー 363kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.0g 炭水化物 52.2g カルシウム 35mg 食塩相当量 1.4g		エネルギー 205kcal たんぱく質 8.1g 脂質 4.9g 炭水化物 33.7g カルシウム 73mg 食塩相当量 1.2g	
20日（月）		21日（火）		22日（水）		23日（木）		24日（金）		25日（土）	
メンチカツ こんぶサラダ 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁		豚肉の二色ごま炒め がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん 中華スープ		鶏肉の照焼 春雨サラダ 大根の煮物 ごはん 味噌汁		豚肉の五目炒め ナムル ミニポテト ごはん スープ		サバの蒲焼風 野菜のソテー ひじき豆 ごはん 味噌汁		味噌ラーメン もやしと胡瓜の和え物 里芋の煮物	
エネルギー 404kcal たんぱく質 12.5g 脂質 14.5g 炭水化物 57.5g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.1g		エネルギー 337kcal たんぱく質 12.4g 脂質 10.9g 炭水化物 48.1g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.0g		エネルギー 353kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.6g 炭水化物 50.9g カルシウム 38mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 338kcal たんぱく質 9.8g 脂質 10.4g 炭水化物 51.9g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 374kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.6g 炭水化物 51.3g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.4g		エネルギー 214kcal たんぱく質 8.9g 脂質 5.2g 炭水化物 32.6g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.6g	
27日（月）		28日（火）		29日（水）		30日（木）		31日（金）			
牛肉コロッケ ウィンナーとキャベツのソテー ブロッコリーのごま和え ごはん スープ		五目あんかけうどん ほうれん草と白菜の中華和え 赤しそごはん		チキンカツ うす揚げと小松菜の煮物 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁		豚丼 キャベツのサラダ 味噌汁		パンフキンシチュー ツナサラダ イエローロールパン りんごかん			
エネルギー 366kcal たんぱく質 8.3g 脂質 11.5g 炭水化物 59.5g カルシウム 39mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 391kcal たんぱく質 12.7g 脂質 2.8g 炭水化物 79.9g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 379kcal たんぱく質 10.6g 脂質 13.7g 炭水化物 54.2g カルシウム 71mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 369kcal たんぱく質 13.2g 脂質 8.1g 炭水化物 61.1g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.1g		エネルギー 306kcal たんぱく質 10.0g 脂質 9.7g 炭水化物 48.6g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.8g			