

2025年11月（栄養価表）

					1日（土） 塩ラーメン チンゲン菜とキャベツのおかか和え 里芋の煮物 エネルギー 195kcal たんぱく質 7.7g 脂質 3.4g 炭水化物 34.1g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.5g
3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）	8日（土）
	まぐろフライ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	野菜コロッケ ツナといんげんのサラダ イエローロールパン フルーツ（パイン缶） スープ	白身魚の旨煮 小松菜の炒め物 蒸さつま芋 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉の照焼 カリフラワーとコーンのサラダ じゃが芋のカレーソテー ごはん 味噌汁	三色丼 切干大根の煮物 味噌汁
	エネルギー 333kcal たんぱく質 12.7g 脂質 8.6g 炭水化物 51.7g カルシウム 89mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 313kcal たんぱく質 6.9g 脂質 13.7g 炭水化物 42.6g カルシウム 41mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 319kcal たんぱく質 12.8g 脂質 3.2g 炭水化物 61.3g カルシウム 80mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 366kcal たんぱく質 15.8g 脂質 10.8g 炭水化物 53.2g カルシウム 27mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 341kcal たんぱく質 10.2g 脂質 7.4g 炭水化物 59.4g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.1g
10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）	15日（土）
中華オムレツ 揚げシューマイ 春雨サラダ ごはん 味噌汁	油淋鶏（ユーリンチー） ちくわと野菜のサラダ ごはん けんちん味噌汁 オレンジかん	肉団子の照り煮 キャベツのソテー 細切昆布の煮物 ごはん すまし汁	サバの甘辛焼 ほうれん草ともやしのお浸し 平天と大根の煮物 ごはん 味噌汁	豚丼 ひじきとがんもの煮物 味噌汁	
エネルギー 396kcal たんぱく質 12.3g 脂質 15.5g 炭水化物 52.6g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 408kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.2g 炭水化物 57.4g カルシウム 39mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 353kcal たんぱく質 10.2g 脂質 13.8g 炭水化物 49.0g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 316kcal たんぱく質 14.0g 脂質 8.8g 炭水化物 47.9g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 372kcal たんぱく質 14.5g 脂質 8.9g 炭水化物 59.0g カルシウム 58mg 食塩相当量 1.4g	
17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）	22日（土）
	ハンバーグ ブロッコリーのスープ煮 ポテトフライ ごはん スープ	白身魚フライ マカロニのケチャップソテー 小松菜の赤しそ和え ごはん 味噌汁	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 焼かぼちゃ ほうれん草のお浸し ごはん すまし汁	カレーライス キャベツのサラダ りんごかん	中華丼 もやしの甘酢和え 中華スープ
	エネルギー 369kcal たんぱく質 11.2g 脂質 11.0g 炭水化物 55.7g カルシウム 44mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 381kcal たんぱく質 12.8g 脂質 10.0g 炭水化物 61.8g カルシウム 72mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 326kcal たんぱく質 11.7g 脂質 8.5g 炭水化物 53.6g カルシウム 82mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 436kcal たんぱく質 7.5g 脂質 11.6g 炭水化物 78.0g カルシウム 32mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 334kcal たんぱく質 9.1g 脂質 5.4g 炭水化物 64.3g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.8g
24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）	29日（土）
	メンチカツ しろなのおかか和え マカロニケチャップソテー ごはん 味噌汁	肉じゃが 小松菜と白菜の和え物 ごはん 味噌汁	家常豆腐（ジャージャー肉） 拌三絲（パンスー） ごはん 中華スープ フルーツ（みかん缶）	さばの味噌煮 ウィンナーとキャベツのソテー もやしとオクラのおかか和え ごはん 味噌汁	五目うどん 切干大根のハリハリ和え ひじき煮
	エネルギー 391kcal たんぱく質 10.3g 脂質 12.2g 炭水化物 61.2g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 290kcal たんぱく質 10.0g 脂質 3.5g 炭水化物 56.0g カルシウム 97mg 食塩相当量 1.0g	エネルギー 359kcal たんぱく質 11.9g 脂質 8.3g 炭水化物 59.3g カルシウム 46mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 331kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.1g 炭水化物 48.5g カルシウム 37mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 282kcal たんぱく質 9.7g 脂質 4.8g 炭水化物 51.4g カルシウム 80mg 食塩相当量 1.7g