

# 2025年1月（栄養価表）

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11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 揚げシューマイ 春雨スープ	洋風バラ寿司 ひじき煮 花麩のすまし汁 フルーツ(黄桃)	チャンポン ちくわとブロッコリーのお浸し わかめごはん	豚肉のおかか炒め 蒸さつま芋 いんげんのごま和え ごはん 味噌汁	のっぺいうどん ほうれん草のお浸し 切干大根の煮物
エネルギー 354kcal たんぱく質 13.9g 脂質 9.8g 炭水化物 53.6g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 371kcal たんぱく質 9.9g 脂質 7.9g 炭水化物 67.2g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 360kcal たんぱく質 8.7g 脂質 4.5g 炭水化物 72.6g カルシウム 77mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 343kcal たんぱく質 12.8g 脂質 7.2g 炭水化物 58.5g カルシウム 35mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 352kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.4g 炭水化物 60.0g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 264kcal たんぱく質 8.5g 脂質 2.5g 炭水化物 53.0g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.0g
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18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 のり塩ポテト 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 ウ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 ブロッコリーのサラダ ジョア	にゅうめん 小松菜ともやし中華和え 里芋の煮物
	エネルギー 431kcal たんぱく質 14.7g 脂質 13.8g 炭水化物 61.0g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 360kcal たんぱく質 13.1g 脂質 7.7g 炭水化物 61.0g カルシウム 69mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 413kcal たんぱく質 16.3g 脂質 15.0g 炭水化物 54.9g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 460kcal たんぱく質 11.1g 脂質 12.3g 炭水化物 78.4g カルシウム 440mg 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 48.9g カルシウム 87mg 食塩相当量 3.5g
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
ミンチカツ かぼちゃの煮物 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	冬野菜マーボー丼 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 ポテトフライ 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 421kcal たんぱく質 10.6g 脂質 15.1g 炭水化物 62.6g カルシウム 84mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 424kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.7g 炭水化物 52.8g カルシウム 93mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 366kcal たんぱく質 12.3g 脂質 7.6g 炭水化物 64.3g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 419kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.3g 炭水化物 60.7g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 320kcal たんぱく質 12.5g 脂質 7.0g 炭水化物 53.0g カルシウム 23mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 350kcal たんぱく質 9.9g 脂質 4.9g 炭水化物 67.4g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.7g
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
きつねうどん チンゲン菜とえのきのお浸し 菜めし	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 ちくわと小松菜の赤しそ和え ミニポテト ごはん 味噌汁	
エネルギー 368kcal たんぱく質 8.9g 脂質 3.0g 炭水化物 76.3g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 341kcal たんぱく質 15.4g 脂質 10.0g 炭水化物 50.5g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 349kcal たんぱく質 14.5g 脂質 8.9g 炭水化物 54.6g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 448kcal たんぱく質 8.6g 脂質 13.5g 炭水化物 75.6g カルシウム 25mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 421kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.0g 炭水化物 56.4g カルシウム 73mg 食塩相当量 1.8g	