

## 2022年1月（栄養価表）

					1日（土）	
3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）	8日（土）	
			豚肉の塩こしょう炒め 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	新春ちらし寿司 切干大根の煮物 にゅうめん いちごサワーかん	あんかけうどん ちくわとフロッコリーのソテー じゃが芋の旨煮	
			エネルギー 368kcal たんぱく質 15.8g 脂質 10.6g 炭水化物 53.2g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 442kcal たんぱく質 14.8g 脂質 6.2g 炭水化物 82.4g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 283kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.0g 炭水化物 53.8g カルシウム 42mg 食塩相当量 1.8g	
10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）	15日（土）	
	アジフライ フロッコリーのスープ煮 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	中華丼 揚げシューマイ 春雨スープ フルーツ（パイナップル）	すき焼き風煮 かぶの甘酢和え ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	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 厚揚げの煮物 フルーツ（りんご）	
	エネルギー 407kcal たんぱく質 14.4g 脂質 11.8g 炭水化物 62.7g カルシウム 75mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 398kcal たんぱく質 11.0g 脂質 8.3g 炭水化物 71.4g カルシウム 49mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 382kcal たんぱく質 13.5g 脂質 11.6g 炭水化物 58.0g カルシウム 120mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 369kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.9g 炭水化物 60.4g カルシウム 76mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 299kcal たんぱく質 11.7g 脂質 3.9g 炭水化物 55.0g カルシウム 32mg 食塩相当量 1.6g	
17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）	22日（土）	
おろしハンバーグ レンコンきんぴら ツナサラダ ごはん スープ	鶏肉の唐揚げ じゃが芋のスープ煮 チンゲン菜のあおきと和え ごはん 味噌汁	チャンポン きんぴらごぼう わかめごはん フルーツ（みかん缶）	ザハの塩焼 白菜の塩昆布和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	カレーライス フロッコリーサラダ ジョア	焼きそば 小松菜ともやしの中華和え 味噌汁	
エネルギー 421kcal たんぱく質 12.5g 脂質 14.1g 炭水化物 60.7g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 359kcal たんぱく質 12.8g 脂質 10.0g 炭水化物 55.7g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 365kcal たんぱく質 11.4g 脂質 7.7g 炭水化物 63.7g カルシウム 41mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 369kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.8g 炭水化物 50.1g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 462kcal たんぱく質 11.1g 脂質 12.1g 炭水化物 79.3g カルシウム 442mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 337kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.8g 炭水化物 42.8g カルシウム 86mg 食塩相当量 2.1g	
24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）	29日（土）	
ミンチカツ かぼちゃの煮物 ほうれん草とのごま和え 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 中華スープ フルーツ（黄桃）	鶏肉の梅しそ焼 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 フロッコリーサラダ 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 436kcal たんぱく質 11.5g 脂質 15.7g 炭水化物 64.5g カルシウム 90mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 427kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.9g 炭水化物 53.0g カルシウム 96mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 170kcal たんぱく質 9.2g 脂質 7.3g 炭水化物 19.0g カルシウム 100mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 372kcal たんぱく質 12.8g 脂質 8.5g 炭水化物 62.9g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 321kcal たんぱく質 12.4g 脂質 6.8g 炭水化物 53.0g カルシウム 23mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 376kcal たんぱく質 11.5g 脂質 6.9g 炭水化物 67.3g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.7g	
31日（月）						
きつねうどん チンゲン菜とカリフラワーの梅風味和え 菜めし フルーツ（みかん）						
エネルギー 304kcal たんぱく質 7.1g 脂質 2.6g 炭水化物 63.4g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.2g						