

2024年4月（栄養価表）

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）
マーメイドチキン ナムル じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁	豚肉と野菜の五目炒め フロッコリーとキャベツのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	さばの塩焼 菜の花と白菜のお浸し 煮豆 ごはん すまし汁	ハヤシライス しらすと野菜のサラダ オレンジゼリー	ほうとう風うどん 平天入り野菜炒め 小松菜ともやしとの和え物	
エネルギー 383kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.6g 炭水化物 54.0g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 343kcal たんぱく質 10.3g 脂質 10.2g 炭水化物 53.6g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 321kcal たんぱく質 15.2g 脂質 8.8g 炭水化物 47.8g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 463kcal たんぱく質 8.7g 脂質 12.5g 炭水化物 81.5g カルシウム 43mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 305kcal たんぱく質 10.0g 脂質 5.7g 炭水化物 53.3g カルシウム 70mg 食塩相当量 2.2g	
8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	13日（土）
鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ マカロニのケチャップソテー ごはん 味噌汁	麻婆丼 白菜のあおさし和え 中華スープ	サバの甘辛焼 さつま芋の旨煮 大根のさっぱり和え ごはん 味噌汁	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン ぶどうゼリー	豚骨ラーメン 大学芋 わかめごはん	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁
エネルギー 433kcal たんぱく質 16.7g 脂質 16.5g 炭水化物 56.3g カルシウム 43mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 338kcal たんぱく質 11.2g 脂質 6.6g 炭水化物 61.0g カルシウム 84mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 335kcal たんぱく質 13.2g 脂質 8.0g 炭水化物 55.4g カルシウム 45mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 313kcal たんぱく質 10.4g 脂質 8.2g 炭水化物 52.1g カルシウム 59mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 410kcal たんぱく質 10.3g 脂質 8.2g 炭水化物 75.0g カルシウム 38mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 367kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.3g 炭水化物 63.2g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.8g
15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）
ハンバーグ キャベツの青じそサラダ ポテトフライ ごはん 味噌汁	豚肉のチャブチエ 高野豆腐の煮物 ごはん 中華スープ	白身魚フライ ウィンナー野菜炒め 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉の塩こうじ焼 もやしと白菜のおかか和え ひじき煮 ごはん 味噌汁	カレーライス キャベツのサラダ りんごかん	焼うどん 白菜のお浸し 味噌汁
エネルギー 388kcal たんぱく質 12.1g 脂質 11.7g 炭水化物 58.4g カルシウム 49mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 352kcal たんぱく質 10.4g 脂質 9.3g 炭水化物 57.3g カルシウム 91mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 377kcal たんぱく質 12.8g 脂質 10.9g 炭水化物 58.7g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 358kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.0g 炭水化物 50.3g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.2g	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 303kcal たんぱく質 8.5g 脂質 6.4g 炭水化物 54.2g カルシウム 70mg 食塩相当量 2.0g
22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
牛肉コロッケ ミートボールケチャップ煮 ブロッコリーサラダ ごはん スープ	豚肉の生姜炒め 小松菜のお浸し ちくわと野菜のソテー ごはん 味噌汁	オープンオムレツ ほうれん草のしらす和え ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	鶏肉の照焼 粉ふき芋 ウィンナーとキャベツのソテー ごはん 味噌汁	中華丼 春雨サラダ 味噌汁	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ
エネルギー 456kcal たんぱく質 10.9g 脂質 17.8g 炭水化物 64.8g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 335kcal たんぱく質 12.2g 脂質 10.0g 炭水化物 50.9g カルシウム 75mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 11.6g 炭水化物 50.0g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 376kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.0g 炭水化物 50.1g カルシウム 35mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 367kcal たんぱく質 9.4g 脂質 8.1g 炭水化物 66.3g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 341kcal たんぱく質 8.2g 脂質 9.4g 炭水化物 57.4g カルシウム 23mg 食塩相当量 1.5g
29日（月）	30日（火）				
	豚肉と野菜のおかか炒め ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご缶）				
	エネルギー 334kcal たんぱく質 12.2g 脂質 9.1g 炭水化物 52.3g カルシウム 69mg 食塩相当量 1.6g				