

2021年7月 栄養価表

		1日(木)		2日(金)		3日(土)					
		マーマレードチキン 高野豆腐の煮物 切干大根サラダ ごはん スープ(玉ねぎ・白菜)		豆腐チャンプルー ポテトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)		ほうとう風うどん 平天入り野菜炒め フルーツ(オレンジ)					
		エネルギー 372kcal たんぱく質 14.0g 脂質 9.3g 炭水化物 54.0g カルシウム 66mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 428kcal たんぱく質 13.1g 脂質 12.4g 炭水化物 63.0g カルシウム 107mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 314kcal たんぱく質 9.6g 脂質 5.9g 炭水化物 55.4g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.0g					
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)	
さばの竜田揚げ 粉ふき芋 ブロッコリーのおかか和え とうもろこしごはん 味噌汁		ハヤシライス ツナサラダ フルーツ(オレンジ)		七夕ちらし お星さまコロケ すまし汁 キラキラバイゼリー		チキンオムレツ インゲンとちくわの炒り煮 キャベツとほうれん草のあおきり ごはん 味噌汁		味噌ラーメン 揚シューマイ ごはん フルーツ(みかん缶)		焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	
エネルギー 398kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.1g 炭水化物 54.8g カルシウム 35mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 453kcal たんぱく質 10.1g 脂質 12.3g 炭水化物 73.8g カルシウム 40mg 食塩相当量 2.4g		エネルギー 538kcal たんぱく質 9.7g 脂質 14.4g 炭水化物 89.5g カルシウム 37mg 食塩相当量 3.6g		エネルギー 321kcal たんぱく質 10.1g 脂質 5.1g 炭水化物 56.7g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.9g		エネルギー 429kcal たんぱく質 11.9g 脂質 12.3g 炭水化物 65.2g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.5g		エネルギー 378kcal たんぱく質 18.0g 脂質 5.5g 炭水化物 61.4g カルシウム 66mg 食塩相当量 1.9g	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)	
肉団子のケチャップ煮 高野豆腐の卵とじ 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁		筑前煮 小松菜と白菜のしらす和え ごはん 味噌汁		冷やしきつねうどん ほうれん草ツナサラダ 菜めし		ボークカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ(スイカ)		ミンチカツ 小松菜ともやし中華和え きんぴらごぼう ごはん かき玉汁		醤油ラーメン 大根と胡瓜のゆかり和え かぼちゃの甘煮	
エネルギー 393kcal たんぱく質 13.4g 脂質 10.1g 炭水化物 59.0g カルシウム 102mg 食塩相当量 2.2g		エネルギー 348kcal たんぱく質 15.3g 脂質 5.4g 炭水化物 56.4g カルシウム 62mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 334kcal たんぱく質 8.3g 脂質 7.0g 炭水化物 58.4g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.1g		エネルギー 424kcal たんぱく質 8.1g 脂質 10.4g 炭水化物 73.2g カルシウム 37mg 食塩相当量 1.4g		エネルギー 431kcal たんぱく質 10.3g 脂質 15.3g 炭水化物 59.5g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 294kcal たんぱく質 10.4g 脂質 6.2g 炭水化物 49.1g カルシウム 43mg 食塩相当量 1.4g	
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)	
ハンバーグトマトソース ポテトフライ ブロッコリーごまドレ和え ごはん スープ		冷やし中華 がんもの煮物 ごはん フルーツ(みかん缶)		かしわのすき焼き 白菜と小松菜のごま和え ごはん 味噌汁						中華丼 オクラのおかか和え 味噌汁	
エネルギー 404kcal たんぱく質 12.2g 脂質 11.3g 炭水化物 61.0g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 369kcal たんぱく質 13.3g 脂質 4.9g 炭水化物 66.3g カルシウム 25mg 食塩相当量 2.0g		エネルギー 351kcal たんぱく質 13.9g 脂質 7.5g 炭水化物 53.9g カルシウム 143mg 食塩相当量 1.5g						エネルギー 350kcal たんぱく質 11.3g 脂質 4.8g 炭水化物 63.6g カルシウム 101mg 食塩相当量 2.2g	
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)	
高野豆腐のそぼろ丼 ひじき煮 味噌汁		豚肉の焼肉風炒め いんげんともやしのごま和え 焼き大学芋 ごはん ワカメスープ		サバの甘辛焼 かぼちゃの煮物 春雨サラダ ごはん 味噌汁		鶏肉と根菜の煮物 ワインナーとマカロニのチャップソテー ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)		豚肉のチャプチエ 花野菜サラダ 煮豆 ごはん 中華スープ		焼うどん 平天と小松菜のお浸し 味噌汁	
エネルギー 395kcal たんぱく質 12.9g 脂質 7.3g 炭水化物 67.6g カルシウム 96mg 食塩相当量 2.0g		エネルギー 452kcal たんぱく質 12.9g 脂質 14.0g 炭水化物 66.7g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.3g		エネルギー 431kcal たんぱく質 13.8g 脂質 13.0g 炭水化物 60.3g カルシウム 45mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 373kcal たんぱく質 14.2g 脂質 4.6g 炭水化物 65.6g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 398kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.8g 炭水化物 63.5g カルシウム 76mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 294kcal たんぱく質 9.6g 脂質 8.0g 炭水化物 45.1g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.3g	