

2022年8月（栄養価）

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）
揚げ鶏のカレーマリナードソース 粉ふき芋 ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	麻婆丼 チンゲン菜のごま和え スープ ピーチゼリー	冷やしきつねうどん 冬瓜のそぼろ煮 わかめごはん	白身魚のマヨネーズ焼 ウインナーと野菜のソテー 小松菜ともやしのお浸し ごはん 味噌汁	中華オムレツ ほうれん草と白菜のおかか和え 里芋の味噌和え ごはん 中華スープ	かやくうどん もやしといんげんの和えもの 高野豆腐の煮物
エネルギー 399kcal たんぱく質 16.2g 脂質 12.7g 炭水化物 56.9g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 381kcal たんぱく質 11.8g 脂質 7.0g 炭水化物 69.6g カルシウム 130mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 327kcal たんぱく質 8.5g 脂質 5.8g 炭水化物 60.4g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 339kcal たんぱく質 13.2g 脂質 10.3g 炭水化物 49.7g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 353kcal たんぱく質 12.4g 脂質 8.7g 炭水化物 57.1g カルシウム 90mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 272kcal たんぱく質 12.3g 脂質 5.0g 炭水化物 45.5g カルシウム 102mg 食塩相当量 1.7g
8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	13日（土）
豚肉の塩こうじ炒め ミニポテト ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	にゅうめん 切干大根の中華和え ちくわの炒り煮				
エネルギー 385kcal たんぱく質 13.4g 脂質 13.2g 炭水化物 54.7g カルシウム 56mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 333kcal たんぱく質 14.4g 脂質 7.5g 炭水化物 53.2g カルシウム 90mg 食塩相当量 4.2g				
15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）
		照焼ハンバーグ マカロニのケチャップソテー チンゲン菜の梅風味和え ごはん 味噌汁	しらすチャーハン ひじき入りナムル 中華スープ フルーツ（黄桃）	豚肉の二色ごま炒め ごぼうサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	焼きそば 小松菜ともやしの中華和え 味噌汁
		エネルギー 395kcal たんぱく質 12.6g 脂質 9.7g 炭水化物 63.4g カルシウム 68mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 350kcal たんぱく質 8.6g 脂質 7.3g 炭水化物 64.2g カルシウム 85mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 402kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.3g 炭水化物 58.7g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 323kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.1g 炭水化物 42.8g カルシウム 84mg 食塩相当量 2.1g
22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
ハヤシライス ほうれん草サラダ フルーツ（パイナップル）	サバの旨煮 ジャーマンポテト オクラのおかか和え ごはん スープ	豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 白菜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	ハオユー豆腐 オムレツ ごはん 中華スープ	鶏肉のバーベキューソース のり塩ポテト ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁	和風あんかけ丼 平天とほうれん草の煮浸し 味噌汁
エネルギー 455kcal たんぱく質 8.3g 脂質 14.6g 炭水化物 74.6g カルシウム 40mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 364kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.6g 炭水化物 54.6g カルシウム 36mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 352kcal たんぱく質 12.6g 脂質 9.0g 炭水化物 57.1g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 367kcal たんぱく質 13.4g 脂質 12.2g 炭水化物 52.6g カルシウム 102mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 354kcal たんぱく質 12.8g 脂質 9.6g 炭水化物 55.5g カルシウム 31mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 脂質 4.3g 炭水化物 68.0g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.7g
29日（月）	30日（火）	31日（水）			
メンチカツ 細切昆布の煮物 ブロッコリーの中華和え ごはん 味噌汁	豆腐チャンプルー 大学芋 ごはん 中華スープ	豚丼 キャベツのサラダ 味噌汁 フルーツ（みかん缶）			
エネルギー 403kcal たんぱく質 12.1g 脂質 12.6g 炭水化物 61.5g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 407kcal たんぱく質 12.5g 脂質 11.9g 炭水化物 64.5g カルシウム 104mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 403kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.9g 炭水化物 65.7g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.3g			