

2022年9月（栄養価表）

		1日（木）		2日（金）		3日（土）					
		白身魚のマヨネーズ風味焼き ウィンナーと野菜のソテー 白菜のお浸し ごはん 味噌汁		豚肉と厚揚げの煮物 チーズサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン缶）		豚汁うどん さつま芋の甘煮 ほうれん草と白菜のごま和え					
		エネルギー 320kcal たんぱく質 12.9g 脂質 8.4g 炭水化物 48.7g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.4g		エネルギー 363kcal たんぱく質 11.6g 脂質 7.3g 炭水化物 62.6g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 325kcal たんぱく質 10.7g 脂質 6.0g 炭水化物 58.3g カルシウム 80mg 食塩相当量 1.3g					
5日（月）		6日（火）		7日（水）		8日（木）		9日（金）		10日（土）	
牛肉コロッケ 高野豆腐の煮物 白菜とブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁		サバの甘辛焼 卵と野菜のソテー もやし中華和え ごはん すまし汁		塩ラーメン 揚げかぼちゃ わかめごはん		鶏肉の南部焼き ちくわと小松菜のゆかり和え ミニポテト ごはん 味噌汁		照焼ミートボール オクラとキャベツのおかか和え 吹き寄せごはん 花麩のすまし汁 フルーツ（梨）		三色丼 しらすと小松菜のおおき和え 味噌汁	
エネルギー 425kcal たんぱく質 11.2g 脂質 13.7g 炭水化物 65.2g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 374kcal たんぱく質 13.0g 脂質 15.1g 炭水化物 48.5g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 7.8g 炭水化物 62.1g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.2g		エネルギー 378kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.2g 炭水化物 54.9g カルシウム 72mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 349kcal たんぱく質 12.8g 脂質 6.2g 炭水化物 61.9g カルシウム 80mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 334kcal たんぱく質 11.1g 脂質 5.6g 炭水化物 61.5g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.1g	
12日（月）		13日（火）		14日（水）		15日（木）		16日（金）		17日（土）	
ミンチカツ ウィンナーと野菜のソテー のり塩ポテト ごはん 味噌汁		豚肉のチャブチエ ほうれん草と白菜のお浸し 里芋の煮物 ごはん 味噌汁		五目麻婆丼 中華春雨サラダ 中華スープ フルーツ（黄桃）		鶏肉のカレー風味焼 ブロッコリーとキャベツのサラダ ジャガバター醤油 ごはん 味噌汁		ハムとチーズのオムレツ スパゲティサラダ さつま揚げと野菜のソテー ごはん 味噌汁		焼うどん 小松菜のお浸し 味噌汁	
エネルギー 402kcal たんぱく質 9.9g 脂質 13.7g 炭水化物 61.0g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 391kcal たんぱく質 11.0g 脂質 9.8g 炭水化物 65.2g カルシウム 88mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 413kcal たんぱく質 13.9g 脂質 7.8g 炭水化物 73.3g カルシウム 64mg 食塩相当量 2.4g		エネルギー 378kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.4g 炭水化物 58.0g カルシウム 43mg 食塩相当量 1.3g		エネルギー 433kcal たんぱく質 14.3g 脂質 17.0g 炭水化物 56.5g カルシウム 107mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 281kcal たんぱく質 10.8g 脂質 5.9g 炭水化物 47.6g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.2g	
19日（月）		20日（火）		21日（水）		22日（木）		23日（金）		24日（土）	
		照焼ハンバーグ ポテトフライ ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁		ショートパスタのポロネーゼ しらすと野菜のサラダ ロールパン ぶどうゼリー		豚肉と野菜のオイスターソースめめ 蒸さつま芋 がんもの煮物 ごはん 中華スープ				鶏肉ときのこのうどん かぼちゃの旨煮 ほうれん草のおかか和え	
		エネルギー 407kcal たんぱく質 13.4g 脂質 11.8g 炭水化物 60.2g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.0g		エネルギー 403kcal たんぱく質 13.5g 脂質 9.3g 炭水化物 65.6g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 377kcal たんぱく質 12.3g 脂質 10.7g 炭水化物 59.8g カルシウム 47mg 食塩相当量 1.5g				エネルギー 294kcal たんぱく質 14.0g 脂質 2.8g 炭水化物 55.3g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.2g	
26日（月）		27日（火）		28日（水）		29日（木）		30日（金）			
白身魚フライ 切干大根の煮物 ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁		ビビンバ丼 さつま芋の甘煮 スープ フルーツ（みかん缶）		五目うどん チンゲン菜と白菜のごま和え ゆかりごはん		鶏肉の唐揚げ マカロニのケチャップソテー 小松菜の磯和え ごはん 味噌汁		カレーライス ツナサラダ フルーツ（りんご）			
エネルギー 430kcal たんぱく質 14.4g 脂質 13.6g 炭水化物 64.1g カルシウム 73mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 402kcal たんぱく質 11.4g 脂質 7.6g 炭水化物 74.3g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 297kcal たんぱく質 7.7g 脂質 3.6g 炭水化物 59.0g カルシウム 75mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 381kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.9g 炭水化物 58.3g カルシウム 69mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 415kcal たんぱく質 8.7g 脂質 10.7g 炭水化物 72.9g カルシウム 26mg 食塩相当量 1.4g			