

栄養価表 (2021年10月)

		1日(金)		2日(土)	
		白身魚の甘辛煮 ウインナーと野菜のソテー 揚げさつま芋 ごはん 味噌汁	五目あんかけうどん 平天とキャベツの酢の物 フルーツ(りんご)		
		エネルギー 351kcal たんぱく質 13.9g 脂質 5.5g 炭水化物 58.6g カルシウム 52mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 236kcal たんぱく質 7.4g 脂質 3.2g 炭水化物 46.2g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.0g		
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
ハムカツ ポテトサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁	炒り豆腐 フロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	鶏肉の唐揚げ かぼちゃのバター焼 切干大根とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁	サバの煮付け さつま芋の旨煮 キャベツのゆかり和え ごはん 味噌汁	醤油ラーメン シューマイ わかめごはん フルーツ(パイン缶)	
エネルギー 453kcal たんぱく質 10.9g 脂質 14.6g 炭水化物 67.9g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 371kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.3g 炭水化物 51.7g カルシウム 86mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 381kcal たんぱく質 12.8g 脂質 11.0g 炭水化物 55.3g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 396kcal たんぱく質 12.2g 脂質 11.8g 炭水化物 57.5g カルシウム 44mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 351kcal たんぱく質 10.9g 脂質 7.9g 炭水化物 57.4g カルシウム 62mg 食塩相当量 1.6g	
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	照焼ハンバーグ フロッコリーサラダ ビーンズチャップ ごはん 味噌汁	肉じゃが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁	五目寿司 うす揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	白身魚のチーズムニエル 蒸さつま芋 胡瓜とわかめの中華和え ごはん 味噌汁	和風あんかけ丼 かぼちゃの煮物 中華スープ
	エネルギー 412kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.7g 炭水化物 58.1g カルシウム 86mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 378kcal たんぱく質 10.1g 脂質 11.3g 炭水化物 56.9g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 367kcal たんぱく質 10.9g 脂質 4.4g 炭水化物 67.9g カルシウム 92mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 313kcal たんぱく質 12.7g 脂質 4.2g 炭水化物 54.6g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 385kcal たんぱく質 9.4g 脂質 4.5g 炭水化物 73.8g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.1g
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
ハムとほうれん草のオムレツ フロッコリーのごま和え じゃこ大豆 ごはん 味噌汁	秋野菜マーボー丼 平天と切干大根の中華和え 中華スープ フルーツ(みかん缶)	白身魚のフライ ウインナーと野菜のソテー かぼちゃのスープ煮 ごはん 味噌汁	けんちんうどん インゲンのおかか和え ゆかりごはん フルーツ(黄桃)	マーマレードチキン ポテトフライ チーズサラダ ごはん スープ	中華丼 もやしの梅風味和え 汁ピーマン
エネルギー 390kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.1g 炭水化物 49.7g カルシウム 103mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 431kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.2g 炭水化物 70.7g カルシウム 96mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 340kcal たんぱく質 10.9g 脂質 8.0g 炭水化物 54.4g カルシウム 43mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 374kcal たんぱく質 10.7g 脂質 5.1g 炭水化物 69.5g カルシウム 36mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 421kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.6g 炭水化物 52.7g カルシウム 78mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 373kcal たんぱく質 10.4g 脂質 6.8g 炭水化物 65.9g カルシウム 54mg 食塩相当量 2.0g
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
牛肉コロッケ こんぶサラダ ごぼうの卵とじ ごはん 味噌汁	豚肉の二色ごま炒め がんもの煮物 チンゲン菜ともやしのしらす和え ごはん 味噌汁	カレーライス フロッコリーサラダ フルーツ(オレンジ)	サバの蒲焼風 卵とほうれん草のソテー ひじき豆 ごはん 味噌汁	パンフキンシチュー ツナサラダ イエローロールパン りんごかん	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の煮浸し フルーツ(バナナ)
エネルギー 434kcal たんぱく質 9.9g 脂質 14.9g 炭水化物 63.7g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 395kcal たんぱく質 12.9g 脂質 11.7g 炭水化物 55.9g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 445kcal たんぱく質 8.6g 脂質 12.1g 炭水化物 74.1g カルシウム 43mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 457kcal たんぱく質 15.8g 脂質 19.5g 炭水化物 51.9g カルシウム 72mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 356kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.6g 炭水化物 51.7g カルシウム 57mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 323kcal たんぱく質 10.1g 脂質 5.2g 炭水化物 59.1g カルシウム 59mg 食塩相当量 1.5g