

## 栄養価表 (2021.11月)

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
チキンチャップ ウインナーとキャベツのソテー いんげんと切干の中華和え ごはん スープ	麻婆丼 ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ (柿)		まぐろフライ うす揚げと小松菜の煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉と根菜の煮物 ブレンオムレツ チンゲン菜としめじのおかか和え ごはん 味噌汁	貝だくさん味噌うどん 切干大根のハリハリ和え じゃが芋の旨煮
エネルギー 400kcal たんぱく質 15.4g 脂質 13.8g 炭水化物 50.9g カルシウム 46mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 349kcal たんぱく質 11.3g 脂質 5.9g 炭水化物 62.5g カルシウム 83mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 423kcal たんぱく質 13.1g 脂質 12.5g 炭水化物 61.8g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 405kcal たんぱく質 11.0g 脂質 10.1g 炭水化物 64.4g カルシウム 83mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 359kcal たんぱく質 12.7g 脂質 7.7g 炭水化物 58.9g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.1g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
ハンバーグ ブロッコリーのスープ煮 ポテトフライ ごはん スープ	白身魚の旨煮 小松菜のそぼろ炒め 蒸さつま芋 麦入りごはん 味噌汁	チキンポトフ ツナサラダ ロールパン ぶどうかん	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 揚げぼちや 白菜のおかか和え ごはん すまし汁	油淋鶏 (ユーリンチー) 春雨サラダ ごはん けんちん味噌汁 フルーツ (パイン缶)	豚丼 ひじき煮 味噌汁
エネルギー 397kcal たんぱく質 12.2g 脂質 11.0g 炭水化物 59.6g カルシウム 43mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 331kcal たんぱく質 13.1g 脂質 3.4g 炭水化物 60.0g カルシウム 66mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 294kcal たんぱく質 12.1g 脂質 8.4g 炭水化物 42.4g カルシウム 34mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 387kcal たんぱく質 12.2g 脂質 10.8g 炭水化物 57.6g カルシウム 45mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 428kcal たんぱく質 12.6g 脂質 13.6g 炭水化物 60.1g カルシウム 32mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 413kcal たんぱく質 13.9g 脂質 10.0g 炭水化物 63.9g カルシウム 66mg 食塩相当量 1.5g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
メンチカツ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	カレーライス チキンサラダ フルーツ (みかん)	サバの甘辛焼 ほうれん草ともやしのお浸し 平天とじゃが芋の煮物 ごはん 味噌汁	中華オムレツ 揚げシューマイ 中華サラダ ごはん 味噌汁	中華丼 さつま芋の甘煮 中華スープ フルーツ (黄桃)	
エネルギー 420kcal たんぱく質 12.2g 脂質 13.6g 炭水化物 60.0g カルシウム 46mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 429kcal たんぱく質 9.4g 脂質 9.6g 炭水化物 74.3g カルシウム 35mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 404kcal たんぱく質 13.4g 脂質 12.9g 炭水化物 54.8g カルシウム 36mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 404kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.8g 炭水化物 55.7g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 406kcal たんぱく質 9.8g 脂質 6.0g 炭水化物 77.1g カルシウム 73mg 食塩相当量 1.8g	
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
鶏肉の照焼 ほうれん草のゆかり和え じゃが芋のカレーソテー ごはん 味噌汁		白身魚の竜田揚げ 切干大根のケチャップ煮 ブロッコリーの中華和え ごはん 味噌汁	肉団子の照り煮 バターソテー ポテトフライ ごはん 中華スープ	豚骨ラーメン レバー煮付 わかめごはん フルーツ (みかん缶)	そぼろ丼 さつま芋の甘煮 味噌汁
エネルギー 392kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.5g 炭水化物 54.7g カルシウム 47mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 391kcal たんぱく質 10.9g 脂質 11.4g 炭水化物 59.2g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 375kcal たんぱく質 9.8g 脂質 11.4g 炭水化物 55.7g カルシウム 25mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 394kcal たんぱく質 15.3g 脂質 11.1g 炭水化物 57.2g カルシウム 66mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 390kcal たんぱく質 12.8g 脂質 4.8g 炭水化物 71.2g カルシウム 39mg 食塩相当量 1.5g
29日 (月)	30日 (火)				
厚揚げの甘辛煮 おかか和え じゃがバター ごはん 味噌汁	ポークハヤシ ごぼうサラダ フルーツ (りんご)				
エネルギー 387kcal たんぱく質 11.1g 脂質 7.6g 炭水化物 65.8g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 468kcal たんぱく質 8.7g 脂質 13.3g 炭水化物 76.6g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.3g				