

2024年12月（栄養価表）

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）
白身魚フライ ウインナーとキャベツのソテー 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	チキンソテーアップルソース じゃが芋のスープ煮 白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁	牛丼 キャベツとちくわの和え物 味噌汁	味噌ラーメン 蒸しシューマイ 菜めし	豚肉のチャプチェ キャベツのサラダ ごはん 卵スープ	しらすチャーハン じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁
エネルギー 354kcal たんぱく質 11.6g 脂質 10.2g 炭水化物 54.9g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 396kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.3g 炭水化物 56.2g カルシウム 39mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 351kcal たんぱく質 9.5g 脂質 8.4g 炭水化物 61.0g カルシウム 41mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 370kcal たんぱく質 12.0g 脂質 8.0g 炭水化物 63.7g カルシウム 42mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 390kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.5g 炭水化物 59.5g カルシウム 66mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 383kcal たんぱく質 11.4g 脂質 10.3g 炭水化物 63.0g カルシウム 45mg 食塩相当量 1.9g
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）
チキンオムレツ 小松菜と大根の中華和え 煮豆 ごはん 味噌汁	サバの西京焼 昆布イリチー さつま芋の甘煮 ごはん すまし汁	かやくうどん 厚揚げと小松菜の煮浸し ゆかりごはん	ボークカレー ツナサラダ ピーチゼリー	星のミートコロッケ ミートボール・ブロッコリー カレーピラフ スープ フルーツ（パイン缶）	鶏肉とわかめのうどん 里芋の煮物 チンゲン菜のごま和え
エネルギー 292kcal たんぱく質 10.2g 脂質 3.4g 炭水化物 55.3g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 359kcal たんぱく質 13.4g 脂質 8.9g 炭水化物 60.1g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 407kcal たんぱく質 11.9g 脂質 5.2g 炭水化物 79.0g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 459kcal たんぱく質 8.8g 脂質 12.9g 炭水化物 79.1g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 505kcal たんぱく質 12.7g 脂質 16.4g 炭水化物 79.3g カルシウム 36mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 278kcal たんぱく質 12.9g 脂質 3.2g 炭水化物 50.9g カルシウム 86mg 食塩相当量 1.8g
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）
煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	白菜と鶏肉のシチュー 花野菜サラダ ロールパン フルーツ（みかん缶）	豚肉と野菜の甘辛炒め 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	ハヤシライス しらすと大根のサラダ フルーツ（黄桃）	白身魚のカレーム二郎 かぼちゃの煮物 チンゲン菜と白菜の中華和え ごはん スープ	豚肉と野菜のオイスターソース丼 キャベツともやしのおかか和え 味噌汁
エネルギー 401kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.3g 炭水化物 61.2g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 321kcal たんぱく質 12.4g 脂質 11.6g 炭水化物 45.2g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 356kcal たんぱく質 11.1g 脂質 8.1g 炭水化物 61.1g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 431kcal たんぱく質 9.2g 脂質 10.9g 炭水化物 76.6g カルシウム 36mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 291kcal たんぱく質 11.9g 脂質 3.3g 炭水化物 55.3g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 364kcal たんぱく質 11.9g 脂質 8.9g 炭水化物 60.3g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.5g
23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）
鶏肉の照焼 粉ふき芋あおさ味 ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	豆腐チャンフルー インゲンのおかか和え ごはん 中華スープ	牛肉コロッケ こんぶサラダ 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	サバの旨煮 小松菜のソテー オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	しっぽくうどん もやしとチンゲン菜の赤しそ和え がんもの煮物	
エネルギー 392kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.9g 炭水化物 55.3g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 346kcal たんぱく質 12.7g 脂質 10.3g 炭水化物 52.2g カルシウム 90mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 432kcal たんぱく質 11.5g 脂質 16.1g 炭水化物 62.2g カルシウム 95mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 331kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.5g 炭水化物 52.5g カルシウム 73mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 285kcal たんぱく質 12.8g 脂質 5.6g 炭水化物 46.8g カルシウム 78mg 食塩相当量 1.8g	
30日（月）	31日（火）				