

栄養価表 (2021.12月)

1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)		4日 (土)					
味噌ラーメン 蒸しシューマイ 菜めし フルーツ (オレンジ)		サバの旨煮 ウインナーと野菜のソテー もやしのおかか和え ごはん 味噌汁		親子丼 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ (パイナップル)		焼うどん 切干大根の煮物 味噌汁					
エネルギー 402kcal たんぱく質 12.2g 脂質 8.4g 炭水化物 67.8g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.9g		エネルギー 404kcal たんぱく質 13.9g 脂質 14.3g 炭水化物 51.3g カルシウム 46mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 385kcal たんぱく質 15.2g 脂質 5.6g 炭水化物 65.6g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 342kcal たんぱく質 11.5g 脂質 7.9g 炭水化物 56.7g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.4g					
6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)		11日 (土)	
白身魚フライ 小松菜のソテー 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 キャベツとちくわの和え物 ごはん 味噌汁		家常豆腐 (ジャージャー肉 77) 拌三絲 (ハンソウ)ー ごはん 中華スープ フルーツ (黄桃)		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)		豚肉のチャプチェ インゲンのおかか和え 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 390kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.9g 炭水化物 60.0g カルシウム 105mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 379kcal たんぱく質 12.2g 脂質 9.7g 炭水化物 57.1g カルシウム 26mg 食塩相当量 1.4g		エネルギー 419kcal たんぱく質 12.7g 脂質 10.4g 炭水化物 66.4g カルシウム 35mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 339kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 44.6g カルシウム 71mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 404kcal たんぱく質 12.5g 脂質 11.1g 炭水化物 60.1g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 403kcal たんぱく質 11.3g 脂質 10.8g 炭水化物 62.1g カルシウム 69mg 食塩相当量 1.9g	
13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)		18日 (土)	
チキンオムレツ チンゲン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 さつまいもの甘煮 ごはん すまし汁		ボークカレー ツナサラダ フルーツ (りんご)		肉うどん 厚揚げと小松菜の煮浸し ゆかりごはん		星のミートコロック ミートボールナポリタン カレーピラフ スープ フルーツゼリー		鶏肉とわかめのうどん がんもの煮物 フルーツ (オレンジ)	
エネルギー 300kcal たんぱく質 10.1g 脂質 3.4g 炭水化物 55.3g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 426kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.1g 炭水化物 61.4g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 464kcal たんぱく質 9.7g 脂質 14.0g 炭水化物 73.4g カルシウム 33mg 食塩相当量 1.3g		エネルギー 358kcal たんぱく質 9.7g 脂質 7.3g 炭水化物 60.6g カルシウム 46mg 食塩相当量 1.3g		エネルギー 546kcal たんぱく質 12.3g 脂質 15.6g 炭水化物 87.4g カルシウム 40mg 食塩相当量 2.6g		エネルギー 319kcal たんぱく質 18.2g 脂質 6.3g 炭水化物 46.9g カルシウム 52mg 食塩相当量 1.6g	
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)		25日 (土)	
煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 花野菜サラダ ごはん 味噌汁		豚肉と野菜の甘辛炒め 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁		白身魚のカレームニエル かぼちゃの旨煮 チンゲン菜の中華和え ごはん スープ		鶏肉の照焼 粉ふき芋あおさ味 ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁		ハヤシライス ほうれん草サラダ フルーツ (みかん缶)		芋あんかけうどん もやしと胡瓜の梅風味和え フルーツ (りんご)	
エネルギー 430kcal たんぱく質 12.9g 脂質 15.0g 炭水化物 59.0g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.2g		エネルギー 396kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.8g 炭水化物 61.6g カルシウム 52mg 食塩相当量 1.2g		エネルギー 325kcal たんぱく質 12.3g 脂質 4.2g 炭水化物 57.3g カルシウム 41mg 食塩相当量 1.4g		エネルギー 384kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.6g 炭水化物 52.5g カルシウム 42mg 食塩相当量 1.3g		エネルギー 438kcal たんぱく質 8.9g 脂質 13.7g 炭水化物 68.5g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.4g		エネルギー 268kcal たんぱく質 8.0g 脂質 2.8g 炭水化物 53.6g カルシウム 29mg 食塩相当量 1.2g	
27日 (月)		28日 (火)		29日 (水)		30日 (木)		31日 (金)			
豚肉と野菜のオイスターソース丼 高野豆腐の煮物 味噌汁											
エネルギー 405kcal たんぱく質 15.1g 脂質 8.8g 炭水化物 62.6g カルシウム 69mg 食塩相当量 1.8g											