

## 2026年3月（栄養価表）

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）
ハヤシライス ほうれん草の納豆和え フルーツ（パイン）	味噌ラーメン 蒸しシューマイ 菜めし	五目寿司 高野豆腐の煮物 花麩のすまし汁 ひなあられ	ハンバーグデミグラスソース コールスロー風サラダ ポテトフライ ごはん スープ	鶏肉の唐揚げ スパゲティのケチャップソテー 白菜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜とキャベツのおかか和え
エネルギー 420kcal たんぱく質 11.1g 脂質 11.9g 炭水化物 69.7g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.6g	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 337kcal たんぱく質 10.2g 脂質 1.9g 炭水化物 70.7g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 410kcal たんぱく質 10.8g 脂質 14.6g 炭水化物 58.2g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 405kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.2g 炭水化物 54.7g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 299kcal たんぱく質 11.0g 脂質 5.7g 炭水化物 52.1g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.5g
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）
メンチカツ ほうれん草のお浸し ビーンズチャップ ごはん 味噌汁	ぎつねうどん かぶのそぼろ煮 ブロッコリーのドレッシング和え	三色丼 切干大根サラダ 味噌汁	肉団子の照り煮 小松菜のお浸し 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁		しらすチャーハン ブロッコリーと揚げの煮浸し 味噌汁
エネルギー 410kcal たんぱく質 11.7g 脂質 15.1g 炭水化物 58.0g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 271kcal たんぱく質 10.2g 脂質 4.0g 炭水化物 49.5g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 309kcal たんぱく質 9.1g 脂質 4.9g 炭水化物 59.5g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.0g	エネルギー 354kcal たんぱく質 13.2g 脂質 11.8g 炭水化物 50.0g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.1g		エネルギー 324kcal たんぱく質 9.5g 脂質 7.9g 炭水化物 55.2g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.0g
23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）
豚肉のチャブチエ のり塩ポテト ごはん 中華スープ	豚肉の生姜炒め チンゲン菜の中華和え ちくわと野菜のソテー ごはん 味噌汁	豚じゃが 小松菜と白菜のおかか和え ごはん 味噌汁	白身魚のオーロラ焼 ほうれん草ともやしのお浸し ごはん 味噌汁	ホークカレー ひじきサラダ フルーツ（黄桃）	のっぺいうどん 小松菜の磯和え かぼちゃの旨煮
エネルギー 350kcal たんぱく質 8.8g 脂質 9.0g 炭水化物 59.1g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 341kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.2g 炭水化物 51.8g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 326kcal たんぱく質 9.8g 脂質 7.9g 炭水化物 56.1g カルシウム 59mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 291kcal たんぱく質 11.9g 脂質 6.2g 炭水化物 47.6g カルシウム 35mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 420kcal たんぱく質 7.9g 脂質 11.7g 炭水化物 73.9g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 285kcal たんぱく質 11.2g 脂質 3.8g 炭水化物 53.2g カルシウム 108mg 食塩相当量 1.4g
30日（月）	31日（火）				
マーメイドチキン ナムル じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁	豚肉と野菜の五目炒め ブロッコリーとキャベツのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん）				
エネルギー 380kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.6g 炭水化物 53.3g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 341kcal たんぱく質 10.3g 脂質 10.4g 炭水化物 53.2g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.6g				