

2025年6月（栄養価表）

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）
フリッタータ（イタリアンオムレツ） サラダブロッコリー 切干大根とごんにゃくの炒め物 ごはん スープ	サバの煮付け 胡瓜と白菜のごま和え ポテトフライ ごはん 味噌汁	ドライカレー パンキンサラダ フルーツ（オレンジ）	家常豆腐（厚揚げと野菜の中華炒め） 蒸さつま芋 ごはん 中華スープ	白身魚フライ コールスロー風サラダ 煮豆 ごはん 味噌汁	鶏あんかけうどん ほうれん草とえのきの赤しそ和え 切干大根の煮物
エネルギー 375kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.7g 炭水化物 51.9g カルシウム 122mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 366kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.8g 炭水化物 54.3g カルシウム 81mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 370kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.1g 炭水化物 65.1g カルシウム 39mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 361kcal たんぱく質 11.2g 脂質 7.1g 炭水化物 64.6g カルシウム 44mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 404kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.8g 炭水化物 63.2g カルシウム 103mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 307kcal たんぱく質 13.2g 脂質 7.2g 炭水化物 48.1g カルシウム 91mg 食塩相当量 1.6g
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）
照焼ハンバーグ ミニポテト 大根とアスパラのサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉の甘酢炒め マカロニサラダ ごはん たまごスープ フルーツ（みかん缶）	サバの旨煮 じゃがバター オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	ハヤシライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ（パイナップル）	鶏じゃが ツナとひじきのサラダ ごはん 味噌汁	五目うどん もやしの和え物 里芋の味噌煮
エネルギー 402kcal たんぱく質 12.2g 脂質 11.8g 炭水化物 60.5g カルシウム 163mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 427kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.8g 炭水化物 62.9g カルシウム 35mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 353kcal たんぱく質 14.9g 脂質 9.1g 炭水化物 56.0g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 432kcal たんぱく質 8.8g 脂質 11.8g 炭水化物 75.3g カルシウム 34mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 347kcal たんぱく質 10.8g 脂質 7.2g 炭水化物 61.4g カルシウム 90mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 275kcal たんぱく質 10.2g 脂質 3.5g 炭水化物 51.5g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.6g
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）
メンチカツ 高野豆腐の煮物 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 拌三絲（パンスライス） ごはん 中華スープ フルーツ（オレンジ）	味噌ラーメン 大学芋 おかか麦ごはん	ビーフシチュー コーンサラダ ロールパン あじさいかん	サバのレモン醤油ソース バターコーン ウインナー野菜炒め ごはん スープ	とり三色丼 白菜と小松菜のあおさおえ 味噌汁
エネルギー 433kcal たんぱく質 12.5g 脂質 15.6g 炭水化物 61.8g カルシウム 125mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 335kcal たんぱく質 9.3g 脂質 7.6g 炭水化物 58.8g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 436kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.2g 炭水化物 81.0g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 375kcal たんぱく質 9.1g 脂質 15.2g 炭水化物 54.9g カルシウム 37mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 382kcal たんぱく質 13.9g 脂質 12.9g 炭水化物 56.1g カルシウム 25mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 344kcal たんぱく質 12.1g 脂質 7.1g 炭水化物 59.5g カルシウム 86mg 食塩相当量 1.2g
23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）
豚肉とごぼうの甘辛煮 三色サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	揚げ鶏の味噌がらめ 焼かぼちゃ しらすと胡瓜のサラダ ごはん 花魁のすまし汁	白身魚のタルタル焼 粉ふき芋あおさ味 ちくわとブロッコリーのソテー ごはん 味噌汁	麻婆丼 小松菜のナムル 中華スープ	鶏肉と根菜の煮物 もやしとオクラのおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ（マンゴー缶）	ほうとう風うどん 平天入り野菜炒め 切干大根の煮物
エネルギー 338kcal たんぱく質 13.7g 脂質 6.0g 炭水化物 59.0g カルシウム 85mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 394kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.9g 炭水化物 55.2g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 336kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.5g 炭水化物 50.8g カルシウム 56mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 329kcal たんぱく質 11.0g 脂質 5.4g 炭水化物 61.2g カルシウム 99mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 326kcal たんぱく質 11.4g 脂質 5.5g 炭水化物 59.0g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 324kcal たんぱく質 9.9g 脂質 6.9g 炭水化物 55.9g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.3g
30日（月）					
チキンオムレツ インゲンとちくわの炒り煮 キャベツとほうれん草のあおさおえ ごはん 味噌汁					
エネルギー 309kcal たんぱく質 10.1g 脂質 5.3g 炭水化物 56.8g カルシウム 76mg 食塩相当量 1.9g					