

2025年9月（栄養価表）

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）
豚肉と厚揚げの煮物 チーズサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	サバの甘辛焼 卵と野菜のソテー もやし中華和え ごはん 味噌汁	鶏肉の南部焼き キャベツの和え物 ポテトフライ ごはん 味噌汁	五目うどん チンゲン菜と白菜のごま和え わかめごはん	カレーライス コールスロー風サラダ フルーツ（りんご缶）	三色丼 もやしと小松菜のお浸し 味噌汁
エネルギー 355kcal たんぱく質 12.1g 脂質 7.2g 炭水化物 61.4g カルシウム 73mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 353kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.1g 炭水化物 49.1g カルシウム 52mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 406kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.7g 炭水化物 55.3g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 299kcal たんぱく質 7.8g 脂質 3.7g 炭水化物 59.4g カルシウム 76mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 425kcal たんぱく質 7.7g 脂質 11.6g 炭水化物 75.0g カルシウム 34mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 328kcal たんぱく質 10.2g 脂質 5.5g 炭水化物 61.0g カルシウム 44mg 食塩相当量 1.0g
8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	13日（土）
まぐろカツ マカロニのケチャップソテー ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	豚肉のチャブチエ ほうれん草と白菜のお浸し 里芋の煮物 ごはん 味噌汁	麻婆丼 中華春雨サラダ 中華スープ	鶏肉のカレー風味焼 キャベツとチンゲン菜の和え物 じゃが芋の煮物 ごはん 味噌汁	ハムとほうれん草のオムレツ インゲンのおかか和え さつま揚げと野菜のソテー ごはん すまし汁	豚汁うどん 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え
エネルギー 420kcal たんぱく質 12.2g 脂質 12.7g 炭水化物 65.6g カルシウム 36mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 381kcal たんぱく質 11.2g 脂質 9.4g 炭水化物 63.5g カルシウム 86mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 328kcal たんぱく質 10.3g 脂質 5.9g 炭水化物 60.1g カルシウム 71mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 397kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.3g 炭水化物 57.4g カルシウム 56mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 360kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.7g 炭水化物 51.9g カルシウム 75mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 304kcal たんぱく質 11.3g 脂質 4.9g 炭水化物 53.7g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.6g
15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）
	高野豆腐のそぼろ丼 ひじき煮 味噌汁	塩ラーメン 揚げギョーザ 赤しそごはん	豚肉と野菜のオイスターソース炒め ブロッコリーと白菜の和え物 がんもの煮物 ごはん 中華スープ	白身魚のオーロラソース キャベツのサラダ 煮豆 ごはん 味噌汁	鶏肉と野菜のあんかけ丼 もやしとブロッコリーのお浸し 味噌汁
	エネルギー 363kcal たんぱく質 11.8g 脂質 7.1g 炭水化物 65.5g カルシウム 93mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 395kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.2g 炭水化物 64.5g カルシウム 42mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 338kcal たんぱく質 12.1g 脂質 9.3g 炭水化物 53.1g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 328kcal たんぱく質 15.2g 脂質 6.4g 炭水化物 52.9g カルシウム 88mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 330kcal たんぱく質 11.0g 脂質 4.0g 炭水化物 62.7g カルシウム 42mg 食塩相当量 1.6g
22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
キャベツメンチカツ 野菜のソテー のり塩ポテト ごはん 味噌汁		ショートパスタのポロネーゼ ツナサラダ ロールパン ぶどうゼリー	鶏肉の唐揚げ 焼かぼちゃ 小松菜の磯和え ごはん 味噌汁	牛肉コロッケ 高野豆腐の煮物 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	豚汁うどん じゃが芋の旨煮 ほうれん草のおかか和え
エネルギー 394kcal たんぱく質 9.5g 脂質 12.9g 炭水化物 61.0g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 399kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.6g 炭水化物 64.7g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 392kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.0g 炭水化物 55.3g カルシウム 69mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 466kcal たんぱく質 11.5g 脂質 17.2g 炭水化物 68.3g カルシウム 90mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 306kcal たんぱく質 11.7g 脂質 5.0g 炭水化物 53.5g カルシウム 66mg 食塩相当量 1.6g
29日（月）	30日（火）				
照焼ハンバーグ ミニポテト 切干太根のハリハリ和え ごはん 味噌汁	ボークカツ キャベツのサラダ ツナと小松菜のソテー ごはん 味噌汁				
エネルギー 411kcal たんぱく質 12.6g 脂質 12.6g 炭水化物 61.4g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 340kcal たんぱく質 9.0g 脂質 11.1g 炭水化物 52.4g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.4g				