

2024年2月（栄養価表）

		1日（木）		2日（金）		3日（土）					
		ハオユ-豆腐 ツナとフロッコリーの中華和え ごはん 中華スープ		いわしカツオ煮 チンゲン菜とえのきのゆかり和え さつま芋の甘煮 福豆ごはん 豚汁		あんかけうどん ちくわのカレー風味焼 ほうれん草のおかか和え					
		エネルギー 354kcal たんぱく質 13.2g 脂質 10.7g 炭水化物 53.0g カルシウム 91mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 385kcal たんぱく質 12.7g 脂質 5.5g 炭水化物 71.7g カルシウム 128mg 食塩相当量 1.4g		エネルギー 359kcal たんぱく質 11.8g 脂質 10.3g 炭水化物 55.6g カルシウム 49mg 食塩相当量 2.4g					
5日（月）		6日（火）		7日（水）		8日（木）		9日（金）		10日（土）	
オープンオムレツ のり塩ポテト 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁		豚肉と根菜の和風カレー 大豆サラダ ピーチゼリー		鶏肉の塩こうじ焼 大学芋 揚げと白菜の煮浸し ごはん 味噌汁		高野豆腐のそぼろ丼 チンゲンサイのおかか和え 味噌汁		豚肉のチャブチエ 揚げギョーザ ごはん 卵スープ			
エネルギー 413kcal たんぱく質 13.3g 脂質 15.0g 炭水化物 57.3g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 442kcal たんぱく質 8.7g 脂質 12.4g 炭水化物 76.5g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 376kcal たんぱく質 17.4g 脂質 7.3g 炭水化物 62.7g カルシウム 71mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 366kcal たんぱく質 12.2g 脂質 7.4g 炭水化物 65.5g カルシウム 86mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 432kcal たんぱく質 12.4g 脂質 13.8g 炭水化物 65.0g カルシウム 69mg 食塩相当量 1.8g			
12日（月）		13日（火）		14日（水）		15日（木）		16日（金）		17日（土）	
				ボークシチュー かぶとコーンのサラダ ごはん プチケーキ（ショコラ）		サバのおおさ焼 切干大根サラダ ひじき豆 ごはん 味噌汁		豚肉の生姜炒め ほうれん草ともやしのナムル 高野豆腐の煮物 ごはん 中華スープ		かやくうどん ごぼうの味噌炒め フルーツ（りんご缶）	
				エネルギー 403kcal たんぱく質 10.5g 脂質 9.1g 炭水化物 72.0g カルシウム 28mg 食塩相当量 2.1g		エネルギー 366kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.9g 炭水化物 54.0g カルシウム 83mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 353kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.3g 炭水化物 52.9g カルシウム 76mg 食塩相当量 1.9g		エネルギー 298kcal たんぱく質 8.2g 脂質 4.9g 炭水化物 56.5g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.1g	
19日（月）		20日（火）		21日（水）		22日（木）		23日（金）		24日（土）	
ハンバーグ フロッコリーのスープ煮 ポテトフライ ごはん スープ		豚肉と野菜のバーベキュー炒め かぼちゃの煮物 いんげんともやしのおかか和え ごはん 味噌汁		チキン南蛮 キャベツときゅうりのごま味噌和え ごはん すまし汁 フルーツ（マンゴー缶）		冬野菜の豆腐チャンフルー 春雨サラダ ごはん 味噌汁				鶏肉と野菜のあんかけ丼 平天と大根の煮物 味噌汁	
エネルギー 380kcal たんぱく質 11.5g 脂質 10.8g 炭水化物 58.7g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 351kcal たんぱく質 11.7g 脂質 8.5g 炭水化物 58.3g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 421kcal たんぱく質 11.6g 脂質 16.2g 炭水化物 57.9g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.0g		エネルギー 366kcal たんぱく質 10.9g 脂質 11.4g 炭水化物 57.1g カルシウム 102mg 食塩相当量 1.8g				エネルギー 331kcal たんぱく質 9.7g 脂質 3.6g 炭水化物 64.7g カルシウム 38mg 食塩相当量 1.9g	
26日（月）		27日（火）		28日（水）		29日（木）					
牛肉コロッケ ポークビーンズ フロッコリーサラダ ごはん 味噌汁		豚骨ラーメン いんげんともやし中華和え ゆかりごはん		豚丼 キャベツとちくわの和え物 味噌汁		けんちんうどん じゃが芋のそぼろ煮 しろなのおかか和え					
エネルギー 443kcal たんぱく質 11.2g 脂質 14.4g 炭水化物 69.4g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 317kcal たんぱく質 10.1g 脂質 6.9g 炭水化物 54.0g カルシウム 45mg 食塩相当量 2.5g		エネルギー 375kcal たんぱく質 14.1g 脂質 8.8g 炭水化物 61.0g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.2g		エネルギー 300kcal たんぱく質 11.4g 脂質 5.5g 炭水化物 52.5g カルシウム 109mg 食塩相当量 1.7g					