

2025年3月（栄養価表）

					1日（土）
					焼そば 白菜のお浸し 味噌汁
					エネルギー 267kcal たんぱく質 8.8g 脂質 6.7g 炭水化物 44.0g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.3g
3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）	8日（土）
五目寿司 高野豆腐の煮物 花魁のすまし汁 ひなあられ	豚肉の生姜炒め 小松菜のお浸し ちくわと野菜のソテー ごはん 味噌汁	ホークカレー ほうれん草の納豆和え フルーツ（パイナップル）	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	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 コーンクリームスープ	塩ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 小松菜と大根のゆかり和え
エネルギー 362kcal たんぱく質 10.5g 脂質 1.9g 炭水化物 76.6g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 335kcal たんぱく質 12.2g 脂質 10.0g 炭水化物 50.9g カルシウム 75mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 419kcal たんぱく質 10.7g 脂質 10.0g 炭水化物 74.1g カルシウム 62mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 426kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.2g 炭水化物 59.3g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 473kcal たんぱく質 12.2g 脂質 15.7g 炭水化物 70.4g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 259kcal たんぱく質 10.1g 脂質 5.9g 炭水化物 42.9g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.9g
10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）	15日（土）
17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）	22日（土）
肉団子の照り煮 チンゲン菜の中華和え 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	きつねうどん かぶのそぼろ煮 フ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		ミンチカツ ほうれん草のお浸し ピーズチャップ ごはん 味噌汁	あんかけうどん かぼちゃの煮物 さつま芋の甘煮
エネルギー 376kcal たんぱく質 13.3g 脂質 11.4g 炭水化物 55.9g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 275kcal たんぱく質 10.0g 脂質 4.0g 炭水化物 50.9g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 331kcal たんぱく質 9.9g 脂質 5.4g 炭水化物 63.4g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.1g		エネルギー 432kcal たんぱく質 12.0g 脂質 15.7g 炭水化物 62.0g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 310kcal たんぱく質 8.6g 脂質 3.6g 炭水化物 62.9g カルシウム 47mg 食塩相当量 1.5g
24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）	29日（土）
豚肉のチャブチエ のり塩ポテト ごはん 中華スープ	醤油ラーメン 蒸しシューマイ 大根と胡瓜のゆかり和え	豚じゃが 小松菜と白菜のおかか和え ごはん 味噌汁	白身魚の天ぷら野菜あんかけ ほうれん草ともやしのお浸し ごはん 味噌汁	ホークハヤシライス ひじきサラダ フルーツ（黄桃）	のっぺいうどん 小松菜とキャベツのおかか和え かぼちゃの煮物
エネルギー 367kcal たんぱく質 9.1g 脂質 9.0g 炭水化物 63.0g カルシウム 50mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 285kcal たんぱく質 11.5g 脂質 6.6g 炭水化物 45.6g カルシウム 42mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 346kcal たんぱく質 10.1g 脂質 7.9g 炭水化物 60.9g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 330kcal たんぱく質 10.0g 脂質 5.0g 炭水化物 61.4g カルシウム 44mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 455kcal たんぱく質 8.8g 脂質 13.0g 炭水化物 77.9g カルシウム 44mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 277kcal たんぱく質 11.0g 脂質 3.8g 炭水化物 51.1g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.4g
31日（月）					
マーメレードチキン ナムル じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁					
エネルギー 382kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.6g 炭水化物 53.9g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.8g					