

2024年3月（栄養価表）

| | | 1日（金） | | 2日（土） | |
|---|---|---|---|---|--|
| | | 五目寿司 高野豆腐の煮物 花麩のすまし汁 ひなあられ | | 焼そば ちくわとブロッコリーのお浸し 味噌汁 | |
| | | エネルギー 362kcal たんぱく質 10.3g 脂質 1.9g 炭水化物 76.6g カルシウム 92mg 食塩相当量 2.2g | | エネルギー 282kcal たんぱく質 10.5g 脂質 7.2g 炭水化物 45.8g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.2g | |
| 4日（月） | 5日（火） | 6日（水） | 7日（木） | 8日（金） | 9日（土） |
| 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 | 麻婆丼 大学芋 中華スープ | クリームシチュー 大豆サラダ ロールパン いちごゼリー | 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 | ポークカレー ほうれん草の納豆和え フルーツ（パイナップル） | のっぺうどん 小松菜と白菜のおかか和え かぼちゃの煮物 |
| 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 408kcal たんぱく質 10.5g 脂質 10.9g 炭水化物 69.8g カルシウム 85mg 食塩相当量 1.5g | エネルギー 333kcal たんぱく質 11.6g 脂質 10.6g 炭水化物 51.0g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.9g | 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 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 277kcal たんぱく質 10.9g 脂質 3.8g 炭水化物 51.2g カルシウム 83mg 食塩相当量 1.4g |
| 11日（月） | 12日（火） | 13日（水） | 14日（木） | 15日（金） | 16日（土） |
| | | | | | |
| 18日（月） | 19日（火） | 20日（水） | 21日（木） | 22日（金） | 23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 ブロッコリーのスライスと和え | | ミンチカツ ほうれん草ともやしのお浸し ビーンズチャップ ごはん 味噌汁 | 三色丼 切干大根サラダ 味噌汁 | あんかけうどん ちくわと野菜のソテー 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 51.0g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.9g | | エネルギー 492kcal たんぱく質 13.9g 脂質 21.1g 炭水化物 62.1g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.8g | エネルギー 330kcal たんぱく質 10.0g 脂質 5.4g 炭水化物 63.3g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.1g | エネルギー 304kcal たんぱく質 8.8g 脂質 4.7g 炭水化物 58.1g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.4g |
| 25日（月） | 26日（火） | 27日（水） | 28日（木） | 29日（金） | 30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 小松菜とキャベツのおかか和え 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 | ポークハヤシライス ひじきサラダ フルーツ（黄桃） | 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 369kcal たんぱく質 9.3g 脂質 9.1g 炭水化物 63.2g カルシウム 47mg 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 10.2g 脂質 7.9g 炭水化物 60.8g カルシウム 56mg 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 259kcal たんぱく質 10.2g 脂質 5.9g 炭水化物 43.0g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.9g |