2025年4月（栄養価表）

	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	5日（土）
	豚肉と野菜の五目炒め ブロッコリーとキャベツのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん）	さばの塩焼 ほうれん草のごま和え 煮豆 ごはん すまし汁	鶏肉の照焼 しらすと野菜のサラダ マカロニのケチャップソテー ごはん 味噌汁	ほうとう風うどん 平天入り野菜炒め 小松菜ともやしの和え物	
	エネルギー 343kcal たんぱく質 10.3g 脂質 10.4g 炭水化物 53.6g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 328kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.5g 炭水化物 48.2g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 398kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.9g 炭水化物 57.3g カルシウム 41mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 305kcal たんぱく質 10.1g 脂質 5.7g 炭水化物 53.5g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.3g	

7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）	12日（土）
カレーライス ツナサラダ りんごかん	麻婆丼 白菜のあおさ和え 中華スープ	サバの甘辛焼 さつま芋の旨煮 大根のさっぱり和え ごはん 味噌汁	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン ぶどうゼリー	豚骨ラーメン 大学芋 わかめごはん	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁
エネルギー 456kcal たんぱく質 9.0g 脂質 13.2g 炭水化物 77.7g カルシウム 29mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 338kcal たんぱく質 11.2g 脂質 6.6g 炭水化物 61.0g カルシウム 84mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 335kcal たんぱく質 13.2g 脂質 8.1g 炭水化物 55.4g カルシウム 45mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 313kcal たんぱく質 10.4g 脂質 8.2g 炭水化物 52.1g カルシウム 59mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 409kcal たんぱく質 10.3g 脂質 8.2g 炭水化物 75.0g カルシウム 38mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 367kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.4g 炭水化物 63.2g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.8g

14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）	19日（土）
ハンバーグ キャベツの青じそサラダ ポテトフライ ごはん 味噌汁	豚肉のチャプチェ 高野豆腐の煮物 ごはん 中華スープ	白身魚フライ ウインナー野菜炒め 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉の塩こうじ焼 もやしと白菜のおかか和え ひじき煮 ごはん 味噌汁	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	焼うどん 白菜のお浸し 味噌汁
エネルギー 388kcal たんぱく質 12.1g 脂質 11.8g 炭水化物 58.4g カルシウム 49mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 348kcal たんぱく質 10.4g 脂質 9.2g 炭水化物 56.4g カルシウム 91mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 377kcal たんぱく質 12.8g 脂質 8.1g 炭水化物 55.4g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 358kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.1g 炭水化物 50.3g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 471kcal たんぱく質 8.4g 脂質 14.6g 炭水化物 79.1g カルシウム 41mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 301kcal たんぱく質 8.2g 脂質 6.5g 炭水化物 53.9g カルシウム 68mg 食塩相当量 2.3g

21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）	26日（土）
牛肉コロッケ ミートボールケチャップ煮 ブロッコリーサラダ ごはん スープ	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	オープンオムレツ ほうれん草のしらす和え ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	鶏肉の唐揚げ 粉ふき芋 ウインナーとキャベツのソテー ごはん 味噌汁	中華丼 春雨サラダ 味噌汁	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ
エネルギー 462kcal たんぱく質 11.0g 脂質 17.9g 炭水化物 66.2g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.0g 炭水化物 49.7g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 11.7g 炭水化物 50.0g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 397kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.6g 炭水化物 50.1g カルシウム 34mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 366kcal たんぱく質 9.4g 脂質 8.2g 炭水化物 66.0g カルシウム 64mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 342kcal たんぱく質 8.2g 脂質 9.4g 炭水化物 57.6g カルシウム 23mg 食塩相当量 1.5g

28日（月）	29日（火）	30日（水）
豚肉と野菜のおかか炒め 菜の花と白菜のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）		マーマレードチキン ナムル じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁
エネルギー 326kcal たんぱく質 12.0g 脂質 8.4g 炭水化物 52.0g カルシウム 66mg 食塩相当量 1.3g		エネルギー 380kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 55.0g カルシウム 43mg 食塩相当量 1.6g