2025年5月（栄養価表）

1日（木）	2日（金）	3日（土）
サバの塩焼 切干大根のハリハリ和え ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁		
エネルギー 357kcal たんぱく質 14.5g 脂質 11.4g 炭水化物 53.2g カルシウム 58mg 食塩相当量 1.3g		

5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）	10日（土）
		煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ ポテトフライ ごはん 味噌汁	あじフライ いんげんともやしの中華和え ひじきとがんもの煮物 ごはん 味噌汁	ポークカレー しらすと野菜のサラダ オレンジかん	五目あんかけうどん もやしの和え物 里芋の味噌煮
		エネルギー 448kcal たんぱく質 12.9g 脂質 15.2g 炭水化物 64.2g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 363kcal たんぱく質 14.5g 脂質 7.5g 炭水化物 60.1g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 412kcal たんぱく質 8.6g 脂質 8.9g 炭水化物 77.6g カルシウム 45mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 279kcal たんぱく質 11.3g 脂質 2.5g 炭水化物 54.3g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.7g

12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）	17日（土）
高野豆腐のそぼろ丼 小松菜のおかか和え 花麩のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	照焼チキン じゃが芋の旨煮 コーンサラダ ごはん 味噌汁	豚肉の二色ごま炒め がんもの煮物 ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	まぐろカツ 花野菜スープ煮 ポークビーンズ ごはん スープ	塩ラーメン ゆかりごはん 揚げシューマイ	とり三色丼 ほうれん草ともやしのあおさ和え 味噌汁
エネルギー 364kcal たんぱく質 11.8g 脂質 7.7g 炭水化物 63.1g カルシウム 92mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 410kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.9g 炭水化物 59.7g カルシウム 32mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 367kcal たんぱく質 12.9g 脂質 11.9g 炭水化物 53.0g カルシウム 60mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 366kcal たんぱく質 12.3g 脂質 9.8g 炭水化物 58.4g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 359kcal たんぱく質 9.7g 脂質 8.7g 炭水化物 61.5g カルシウム 58mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 362kcal たんぱく質 18.1g 脂質 6.1g 炭水化物 60.1g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.2g

19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）	24日（土）
牛肉コロッケ チンゲン菜の中華和え 高野豆腐の煮物 筍ごはん 味噌汁	きつねうどん 昆布イリチー（炒め煮） 菜めし フルーツ（パイン）	白身魚のオーロラソース さつま芋の甘煮 ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	ハオユー豆腐 ツナとブロッコリーの中華和え ミニポテト ごはん 中華スープ	フライドチキン キャベツのサラダ ロールパン スープ ピーチゼリー	豚肉の味噌うどん 平天ともやしのお浸し 里芋の煮物
エネルギー 426kcal たんぱく質 11.4g 脂質 14.5g 炭水化物 63.1g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 336kcal たんぱく質 7.8g 脂質 4.3g 炭水化物 67.7g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 341kcal たんぱく質 12.7g 脂質 7.9g 炭水化物 56.7g カルシウム 72mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 421kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.3g 炭水化物 58.1g カルシウム 87mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 391kcal たんぱく質 14.3g 脂質 21.7g 炭水化物 37.0g カルシウム 44mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 308kcal たんぱく質 11.7g 脂質 6.2g 炭水化物 51.9g カルシウム 56mg 食塩相当量 1.8g

26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）	31日（土）
チキンカツ 切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉の照焼 粉ふき芋 ウインナーとたまねぎのソテー ごはん 味噌汁	ハヤシライス キャベツとわかめのサラダ フルーツ（みかん缶）	けんちんうどん ブロッコリーのサラダ わかめごはん	豚肉と野菜のケチャップ炒め ひじきとごぼうの煮物 ごはん 味噌汁 味付いりこ	中華丼 しらすともやしの甘酢和え 中華スープ
エネルギー 360kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.4g 炭水化物 57.7g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 379kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.1g 炭水化物 50.8g カルシウム 31mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 434kcal たんぱく質 8.3g 脂質 12.6g 炭水化物 74.8g カルシウム 40mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 318kcal たんぱく質 8.8g 脂質 3.3g 炭水化物 64.0g カルシウム 35mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 372kcal たんぱく質 13.4g 脂質 8.9g 炭水化物 60.2g カルシウム 156mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 336kcal たんぱく質 9.5g 脂質 4.9g 炭水化物 65.5g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.9g