

月	火	水	木	金																												
1 牛乳 ごはん おにしめ 白玉ぜんざい フルーツ エネルギー 867 Kcal pro28.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 大根 とり肉 もち にんじん ちくわ さといも さやいんげん こんぶ さとう しいたけ 油揚げ 小豆 オレンジ	2 牛乳 ごはん 卵とじ エネルギー 809 Kcal pro31.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 じゃがいも 小松菜 ちくわ ふ たまねぎ さつまあげ ごま しいたけ こんぶ さとう 小豆 れんこん さやいんげん	3 牛乳 ごはん いわし生姜煮 エネルギー 806 Kcal pro32.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん いわし さつまいも しいたけ 大豆 さとう 大根 ちくわ 油 ごぼう こんぶ ねぎ ぶた肉 グリンピース とうふ イヨカン みそ とうふ	4 牛乳 ミルクロール 焼きビーフン エネルギー 772 Kcal pro28.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン キャベツ ぶた肉 ビーフン にんじん ちくわ 油 たまねぎ たまご さとう もやし ジャム メンマ にら 小松菜 キャベツ キュウリ	5 牛乳 ワカメごはん チキンカツ 卵の花炒り煮 みそ汁 エネルギー 853 Kcal pro34.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ワカメ 小麦 ごぼう たまご じゃがいも ねぎ とり肉 油 しいたけ おから さとう 大根 油揚げ パン粉 とうふ みそ																												
8 牛乳 ごはん マーボ豆腐 エネルギー 815 Kcal pro33.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 豆腐 油 たまねぎ ぶた肉 さとう にら 牛肉 片栗粉 しいたけ みそ ごま 大根 かまぼこ しょうが 油揚げ	9 牛乳 ビーフライス 中華スープ 肉まん エネルギー 835 Kcal pro27.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 牛肉 小麦 たまねぎ とうふ 油 もやし ベーコン じゃがいも レタス ぶた肉 小麦粉 キャベツ ねぎ	10 牛乳 ごはん 豆腐のカレー煮 ごま和え エネルギー 757 Kcal pro28.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ ぶた肉 小麦粉 チンゲンサイ とうふ さとう キクラゲ ハム ごま ブロッコリー 油 白菜 しょうが にんにく	建国記念の日	12 牛乳 ごはん 粕汁 ハタハタのいしる揚げ 切干のびりから炒め エネルギー 837 Kcal pro32.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ねぎ ぶた肉 さといも にんじん とり肉 酒かす ごぼう とうふ 米粉 小松菜 ハタハタ さとう 切り干し大根 みそ 油 大根 ごま イヨカン																												
15 牛乳 ソボロごはん 千切りスープ フルーツ エネルギー 769 Kcal pro32.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 小麦 たまねぎ たまご 油 小松菜 ベーコン さとう もやし レンズ豆 キャベツ とうふ オレンジ	16 牛乳 ごはん 肉じゃが 磯香和え 餃子 エネルギー 837 Kcal pro28.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 じゃがいも ごぼう ぶた肉 油 たまねぎ うずら卵 さとう さやいんげん のり 白菜	17 牛乳 ごはん イカのかりん揚げ 切干大根のナムル 打ち豆汁 エネルギー 787 Kcal pro31.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 キャベツ イカ じゃがいも キュウリ ハム ごま えのきだけ ワカメ さとう 切り干し大根 とうふ 油 ごぼう みそ 片栗粉 大豆	18 牛乳 胚芽パン クリームシチュー 卵サラダ クリーム エネルギー 902 Kcal pro32.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん とり肉 じゃがいも たまねぎ たまご 油 キャベツ チーズ 米粉 さやいんげん インゲン豆 パター キュウリ さとう マヨネーズ	19 牛乳 ごはん いりどり 納豆サラダ のり佃煮 エネルギー 781 Kcal pro28.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 さとう ごぼう のり 油 たまねぎ 高野豆腐 れんこん 竹輪 たけのこ 納豆 さやいんげん ベーコン キャベツ レタス																												
22 牛乳 ごはん とり野菜 ポテトサラダ フルーツ エネルギー 767 Kcal pro26.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 白菜 とり肉 じゃがいも にんじん とうふ マヨネーズ もやし みそ えのきだけ ハム キュウリ りんご	23 牛乳 ごはん 八宝菜 小魚揚げ煮 ふりかけ エネルギー 824 Kcal pro36.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 さつまいも キャベツ イカ さとう たまねぎ うずら卵 たけのこ 大豆 ごま もやし にぼし しいたけ しょうが	24 牛乳 菜めし とりのからあげ 白菜のおかか和え のっぺい汁 エネルギー 835 Kcal pro29.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 白菜 とり肉 小麦 にんじん ハム さとう ねぎ かつお節 油 しいたけ さといも 大根 ごぼう 小松菜 しょうが	25 牛乳 ミルクロール 飛鳥スープ ぬかさば Pasta エネルギー 782 Kcal pro32.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん とり肉 じゃがいも たまねぎ とうふ 油 ごぼう みそ マカロニ 小松菜 ベーコン キャベツ サバ ねぎ	26 牛乳 カレーライス ツナサラダ 福神漬け エネルギー 892 Kcal pro29.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 小麦 たまねぎ まぐろ 小麦粉 キャベツ マヨネーズ ブロッコリー 油 りんご じゃがいも																												
29 牛乳 ごはん 厚揚げと肉の味噌炒 しらす和え フルーツ エネルギー 720 Kcal 27.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 厚揚げ さとう たけのこ みそ 油 もやし しらすぼし キャベツ たまねぎ キクラゲ 小松菜 白菜 オレンジ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>平均値</th> <th>栄養素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>812</td><td>En kcal</td></tr> <tr><td>30.7</td><td>Pro g</td></tr> <tr><td>26%</td><td>Lip %</td></tr> <tr><td>3</td><td>Na g 食塩相当</td></tr> <tr><td>400</td><td>Ca mg</td></tr> <tr><td>112</td><td>Mg mg</td></tr> <tr><td>3.3</td><td>Fe mg</td></tr> <tr><td>4.0</td><td>Zn mg</td></tr> <tr><td>348</td><td>VA μ gRE</td></tr> <tr><td>0.80</td><td>VB1 mg</td></tr> <tr><td>0.62</td><td>VB2 mg</td></tr> <tr><td>37</td><td>VC mg</td></tr> <tr><td>5.8</td><td>DF g</td></tr> </tbody> </table>				平均値	栄養素	812	En kcal	30.7	Pro g	26%	Lip %	3	Na g 食塩相当	400	Ca mg	112	Mg mg	3.3	Fe mg	4.0	Zn mg	348	VA μ gRE	0.80	VB1 mg	0.62	VB2 mg	37	VC mg	5.8	DF g
平均値	栄養素																															
812	En kcal																															
30.7	Pro g																															
26%	Lip %																															
3	Na g 食塩相当																															
400	Ca mg																															
112	Mg mg																															
3.3	Fe mg																															
4.0	Zn mg																															
348	VA μ gRE																															
0.80	VB1 mg																															
0.62	VB2 mg																															
37	VC mg																															
5.8	DF g																															

