

月	火	水	木	金																												
<b>1</b> 牛乳 ごはん おにしめ 白玉ぜんざい フルーツ エネルギー <b>867</b> 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	<b>2</b> 牛乳 ごはん 卵とじ エネルギー <b>809</b> 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	<b>3</b> 牛乳 ごはん いわし生姜煮 エネルギー <b>806</b> 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	<b>4</b> 牛乳 ミルクロール 焼きビーフン エネルギー <b>772</b> 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	<b>5</b> 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 <b>853</b> 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																												
<b>8</b> 牛乳 ごはん マーボ豆腐 エネルギー <b>815</b> 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 ほうれん草 油揚げ しょうが	<b>9</b> 牛乳 ビーフライス 中華スープ 肉まん エネルギー <b>835</b> 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	<b>10</b> 牛乳 ごはん 豆腐のカレー煮 ごま和え エネルギー <b>757</b> 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	<b>12</b> 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 フルーツ エネルギー <b>837</b> 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																												
<b>15</b> 牛乳 ソボロごはん 千切りスープ フルーツ エネルギー <b>769</b> 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	<b>16</b> 牛乳 ごはん 肉じゃが 磯香和え 餃子 エネルギー <b>837</b> 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	<b>17</b> 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 <b>787</b> 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	<b>18</b> 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 <b>902</b> 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	<b>19</b> 牛乳 ごはん いりどり 納豆サラダ のり佃煮 エネルギー <b>781</b> 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																												
<b>22</b> 牛乳 ごはん とり野菜 ポテトサラダ フルーツ エネルギー <b>767</b> 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	<b>23</b> 牛乳 ごはん 八宝菜 小魚揚げ煮 ふりかけ エネルギー <b>824</b> 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	<b>24</b> 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 <b>835</b> 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	<b>25</b> 牛乳 ミルクロール 飛鳥スープ ぬかさばパスタ エネルギー <b>782</b> 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	<b>26</b> 牛乳 カレーライス ツナサラダ 福神漬け エネルギー <b>892</b> 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																												
<b>29</b> 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 <b>720</b> 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																															

