

月	火	水	木	金																												
	<b>1</b> 牛乳 ごはん 卵とじ エネルギー <b>817</b> Kcal pro31.4 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 たまご さとう ごぼう 油 れんこん さやいんげん いよかん	<b>2</b> 牛乳 ごはん とりのからあげ 磯香和え もぞこ汁 エネルギー <b>835</b> Kcal pro30.4 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 ほうれん草 かまぼこ さとう 白菜 のり 油 えのきだけ もずく 片栗粉 しょうが みそ	<b>3</b> 牛乳 きなこ揚げパン 五目うどん ごま和え ひなあられ エネルギー <b>807</b> Kcal pro29.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン ほうれん草 とり肉 うどん にんじん なると 油 しいたけ 油揚げ さとう 小松菜 黄粉 ごま ブロッコリー あられ	<b>4</b> 牛乳 ワカメごはん トンカツ キャベツサラダ みそ汁 エネルギー <b>869</b> Kcal pro30.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ワカメ 麦 コーン缶 たまご じゃがいも キュウリ ぶた肉 油 キャベツ とうふ さとう えのきだけ みそ パン粉 チーズ																												
<b>7</b> 牛乳 ごはん 含め煮 しらす和え お祝いゼリー エネルギー <b>759</b> Kcal pro27.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 高野豆腐 じゃがいも 小松菜 とり肉 さとう 筍 うずら卵 しいたけ こんぶ 大根 油揚げ キャベツ しらす干し キュウリ ちくわ さやいんげん	<b>8</b> 牛乳 ビーフライス たまごスープ 切干大根のナムル フルーツ エネルギー <b>783</b> Kcal pro26.7 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 麦 たまねぎ とうふ 油 もやし たまご じゃがいも レタス レンズ豆 春雨 にんじん ハム ごま レタス 切り干し大根 ごぼう バナナ	<b>9</b> 牛乳 ごはん メギスのいしる揚げ 五目豆 みそ汁 エネルギー <b>806</b> Kcal pro39.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 めぎす 米粉 にんじん 大豆 さとう しいたけ いわし じゃがいも グリーンピース こんぶ 油 大根 みそ	<b>10</b> 牛乳 ミルクロール ビーフシチュー 野菜サラダ クリーム エネルギー <b>803</b> Kcal pro30.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン ブロッコリー 牛肉 じゃがいも にんじん ひよこ豆 小麦粉 たまねぎ 油 大根 さとう キャベツ マッシュルーム	<b>11</b> 牛乳 ごはん ミンチカツ ポテトサラダ のっぺい汁 エネルギー <b>880</b> Kcal pro27.8 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 じゃがいも ごぼう チーズ マヨネーズ 大根 とり肉 油 しいたけ コーン缶																												
<b>14</b> 牛乳 ごはん マーボ豆腐 五目なます フルーツ 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 とうふ 片栗粉 たまねぎ ぶた肉 油 大根 牛肉 さとう ほうれん草 みそ ごま ニラ かまぼこ しいたけ 油揚げ にんにく 生姜	<b>15</b> 牛乳 豚丼 みそ汁 コロケツ エネルギー <b>861</b> Kcal pro32.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とうふ じゃがいも ごぼう ぶた肉 油 ねぎ みそ さとう えのきだけ 麦 小松菜 ふ たまねぎ パン粉	<b>16</b> 牛乳 ごはん 肉じゃが かみかみサラダ のりの佃煮 エネルギー <b>794</b> Kcal pro26.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 大根 牛肉 じゃがいも キュウリ 豚肉 ごま にんじん イカ さとう たまねぎ のり 油 ごぼう マヨネーズ さやいんげん	<b>17</b> 牛乳 ミルクロール スパゲッティソテー ヨーグルト和え エネルギー <b>819</b> Kcal pro29.8 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 ぶた肉 スパゲティ たまねぎ あさり パター キャベツ ヨーグルト マッシュルーム インゲン豆 みかん缶 もも缶 バイン缶 りんご バナナ ピーマン	<b>18</b> 牛乳 カレーライス ツナサラダ フルーツ エネルギー <b>888</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 さとう ブロッコリー まぐろ 油 たまねぎ レンズ豆 じゃがいも キャベツ 小麦粉 りんご いちご																												
	<b>22</b> 牛乳 ごはん いりどり いわしの生姜煮 白菜のおかか和え フルーツ エネルギー <b>796</b> Kcal pro31.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 じゃがいも たけのこ ちくわ さとう れんこん いわし 油 ごぼう ハム しいたけ かつお節 さやいんげん 白菜 小松菜 いよかん	<b>23</b> 牛乳 菜めし 白玉汁 とりとナッツの炒め物 エネルギー <b>863</b> Kcal pro28.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 とり肉 麦 にんじん ちくわ さとう えのきだけ 油 ごぼう もち ビーマン カシューナッツ 片栗粉	<b>24</b> 牛乳 胚芽パン クリームシチュー ホロホロ和え イチゴジャム エネルギー <b>779</b> Kcal pro29.9 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 パター さやいんげん インゲン豆 米粉 小松菜 チーズ ジャム キャベツ キュウリ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>平均値</th> <th>栄養素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>822</b></td> <td>En kcal</td> </tr> <tr> <td><b>30.4</b></td> <td>Pro g</td> </tr> <tr> <td><b>26%</b></td> <td>Lip %</td> </tr> <tr> <td><b>3</b></td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td><b>393</b></td> <td>Ca mg</td> </tr> <tr> <td><b>114</b></td> <td>Mg mg</td> </tr> <tr> <td><b>3.3</b></td> <td>Fe mg</td> </tr> <tr> <td><b>4.1</b></td> <td>Zn mg</td> </tr> <tr> <td><b>369</b></td> <td>VA μgRE</td> </tr> <tr> <td><b>0.80</b></td> <td>VB1 mg</td> </tr> <tr> <td><b>0.64</b></td> <td>VB2 mg</td> </tr> <tr> <td><b>42</b></td> <td>VC mg</td> </tr> <tr> <td><b>5.7</b></td> <td>DF g</td> </tr> </tbody> </table>	平均値	栄養素	<b>822</b>	En kcal	<b>30.4</b>	Pro g	<b>26%</b>	Lip %	<b>3</b>	食塩相当量	<b>393</b>	Ca mg	<b>114</b>	Mg mg	<b>3.3</b>	Fe mg	<b>4.1</b>	Zn mg	<b>369</b>	VA μgRE	<b>0.80</b>	VB1 mg	<b>0.64</b>	VB2 mg	<b>42</b>	VC mg	<b>5.7</b>	DF g
平均値	栄養素																															
<b>822</b>	En kcal																															
<b>30.4</b>	Pro g																															
<b>26%</b>	Lip %																															
<b>3</b>	食塩相当量																															
<b>393</b>	Ca mg																															
<b>114</b>	Mg mg																															
<b>3.3</b>	Fe mg																															
<b>4.1</b>	Zn mg																															
<b>369</b>	VA μgRE																															
<b>0.80</b>	VB1 mg																															
<b>0.64</b>	VB2 mg																															
<b>42</b>	VC mg																															
<b>5.7</b>	DF g																															