

[月間栄養価一覧表]

2026年 4月

予定献立

0:通常献立

堺エリア

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	動物性たんぱく質 g	植物性たんぱく質 g	動物性脂質 g	植物性脂質 g	鉄 mg	食塩相当量 g	アルコール活性当量 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	マグネシウム mg	ビタミンB1 mg	カルシウム mg	亜鉛 mg
10	金	牛乳, 焼き豚チャーハン, みそドレッシングサラダ 鶏団子入りちゃんこ汁	719.81	728	19.5	8.8	10.4	5.1	1.9	3.8	267 267	0.51 0.51	36 36	5.0	87	0.47 0.47	302	3.1
13	月	牛乳, 麦入りごはん, 麻婆豆腐, 春雨サラダ, 果物(柑橘類)	708.33	768	12.0	21.0	10.2	10.3	4.1	2.8	351 351	0.55 0.55	25 25	6.3	165	0.49 0.49	430	4.0
14	火	牛乳, 白いんげん豆のトースト, キャベツときゅうりのサラダ クリームシチュー	719.86	871	19.6	13.6	19.2	22.3	2.0	3.8	345 345	0.69 0.69	44 44	12.5	99	0.45 0.45	477	3.5
16	木	牛乳, 油麩入り豚すき丼, 甘酢和え, みそ汁	815.83	783	15.9	14.5	14.4	4.3	3.0	3.2	207 207	0.54 0.54	38 38	8.6	113	0.61 0.61	379	4.5
17	金	牛乳, ゆかりごはん, 焼きのり, 鱈の西京焼き, ごま和え すまし汁	715.62	754	23.9	11.9	15.9	2.4	3.3	3.4	307 307	0.73 0.73	20 20	4.4	116	0.37 0.37	319	3.5
20	月	牛乳, 粉チーズ入りミートソーススパゲティ, ハニーサラダ 果物(柑橘類)	673.99	820	15.2	16.0	15.0	13.5	2.6	2.8	291 291	0.53 0.53	47 47	9.2	120	0.56 0.56	371	3.8
21	火	牛乳, 五目ごはん, 干草焼き, 野菜の昆布和え, 豚汁	765.83	740	20.0	13.1	16.3	6.7	3.5	3.1	369 369	0.69 0.69	30 30	8.0	124	0.36 0.36	373	3.9
22	水	牛乳, コーンピラフ 魚のガーリックトマトソースがけ, ひじきのサラダ レンズ豆入りペイザンヌスープ	752.78	758	21.1	10.1	12.8	3.7	2.3	3.7	299 299	0.54 0.54	34 34	7.5	106	0.38 0.38	304	3.6
23	木	牛乳, きなこ揚げパン, 元気サラダ, ミネストローネ	661.31	750	11.7	17.5	10.7	11.5	3.1	3.4	245 245	0.57 0.57	42 42	11.4	119	0.48 0.48	344	3.2
24	金	牛乳, ごはん, じゃがいものそぼろ煮, ししゃものごま焼き いそか和え	717.43	818	19.0	14.0	16.6	6.7	4.1	3.0	394 394	0.65 0.65	40 40	11.2	145	0.39 0.39	551	4.6
27	月	牛乳, アスパラピラフ, フライドポテト, 米粉の豆乳スープ	742.63	765	12.2	11.4	13.4	4.1	2.2	3.6	256 256	0.50 0.50	48 48	13.0	102	0.41 0.41	290	3.2
28	火	牛乳, ミルクパン, 豆腐入りハンバーグ, わかめサラダ ABCバスタースープ	702.99	740	18.9	14.2	19.9	8.0	2.6	3.4	234 234	0.66 0.66	23 23	5.7	98	0.72 0.72	360	4.0
30	木	牛乳, たけのこごはん, 鱈の竜田揚げ, わかめともやしのおひたし みそ汁	769.96	784	21.7	13.0	16.6	5.1	3.7	3.1	349 349	0.67 0.67	22 22	5.9	121	0.36 0.36	367	3.7