

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2025年7月21日(月)							
おかずのみカロリー： 0 Kcal		0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
2025年7月22日(火)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	マス塩焼き	40	58	8.5	2.6	0.0	0.8
	ヒレカツ	50	126	8.2	7.0	6.9	0.1
	スパゲッティナポリタン	85	89	2.7	2.7	14.2	0.8
	ひじきの胡麻サラダ	45	60	1.1	4.8	3.9	0.5
	黒花豆	11	26	0.7	0.1	6.1	0.1
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	2	0.1	0.0	0.3	0.2
おかずのみカロリー： 367 Kcal		457	663	26.5	17.9	103.5	2.5
2025年7月23日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	銀ひらす照焼	40	63	7.0	2.9	1.3	0.3
	十勝産さっくりポテトコロケ	60	121	2.5	6.8	12.8	0.4
	鶏肉と玉子と大根のさっぱり煮	94	122	10.4	5.7	8.5	1.9
	オクラおかか和え	28	14	0.5	0.0	2.5	0.3
	のり佃煮	6	9	0.2	0.0	1.9	0.4
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	8	2	0.0	0.0	0.6	0.2
おかずのみカロリー： 337 Kcal		456	633	25.8	16.1	99.7	3.5
2025年7月24日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	根菜つくねバーグ・ケチャップソース	80	94	5.3	3.1	10.6	1.1
	銀鮭の西京みそフライ	50	144	4.8	8.4	13.1	0.8
	旨塩麻婆豆腐	100	60	3.9	2.7	4.6	1.1
	春雨マヨサラダ	35	68	0.1	5.0	4.6	0.4
	花ちりめん	4	12	1.5	0.2	1.0	0.2
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	2	0.1	0.0	0.4	0.2
おかずのみカロリー： 386 Kcal		495	682	20.9	20.1	106.4	3.8
2025年7月25日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	若鶏照焼	60	123	10.2	8.5	2.0	0.5
	目玉焼フライ	40	98	3.6	6.5	5.8	0.3
	ミートボールの夏野菜トマト煮	110	89	4.5	3.2	10.7	1.4
	シャキシャキごぼうサラダ	30	68	0.7	5.5	4.1	0.4
	うずら豆煮	9	22	0.6	0.1	5.1	0.0
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	3	0.1	0.0	0.7	0.3
おかずのみカロリー： 409 Kcal		475	705	24.9	24.5	100.5	2.9

A弁当

個包装の調味料はカロリーには含まれておりません。

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2025年7月28日(月)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ステウダラのソテー・レモンタルタルソース	70	84	9.2	4.0	2.9	0.4
	かにクリームコロッケ	50	142	2.3	9.7	12.1	0.4
	牛肉の赤ワイン煮・ペンネ添え	100	114	5.0	4.6	11.7	0.7
	野菜サラダ	35	31	0.5	1.9	2.9	0.2
	葉唐辛子佃煮	6	12	0.7	0.1	2.2	0.7
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	2	0.1	0.0	0.3	0.2
おかずのみカロリー： 391 Kcal		487	687	23.0	21.0	104.2	2.6
2025年7月29日(火)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	銀だら西京焼	40	88	5.1	6.8	1.5	0.3
	つくね串	20	33	2.7	1.5	2.2	0.3
	絹ごし豆腐	80	47	4.0	2.5	2.0	0.0
	みぞれ酢	55	28	0.4	0.2	6.7	0.1
	黒豆	6	18	0.8	0.4	3.2	0.0
	野菜かき揚げ	65	121	1.5	7.2	13.0	0.2
	お漬物	7	2	0.1	0.0	0.4	0.2
おかずのみカロリー： 337 Kcal		463	633	19.4	19.2	99.5	1.1
2025年7月30日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	チキンソテー・オニオンドレッシング	87	163	10.1	12.6	3.0	0.5
	枝豆コロッケ	60	126	3.3	6.7	13.3	0.5
	厚揚げと挽肉のカレー煮	120	80	4.9	4.6	6.6	1.2
	ほうれん草ナムル	30	13	0.7	0.8	1.1	0.3
	胡麻きくらげ	7	12	0.2	0.0	2.7	0.5
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	5	0.1	0.0	1.0	0.2
おかずのみカロリー： 405 Kcal		530	701	24.5	25.4	99.8	3.2
2025年7月31日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	焼きはんぺん・明太子ソース	40	69	2.6	4.1	4.7	0.8
	揚げにらまんじゅう・揚げぎょうざ	47	124	2.7	7.5	11.1	0.6
	黒酢の酢豚	120	75	3.3	2.9	11.1	0.9
	大根ザーサイサラダ	45	18	0.5	0.5	3.4	0.8
	黄桃	15	12	0.1	0.0	2.9	0.0
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	3	0.1	0.0	0.6	0.4
おかずのみカロリー： 307 Kcal		493	603	14.5	15.7	105.9	3.5
2025年8月1日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	オムレット・ダイストマトソース	65	64	2.8	3.3	5.5	0.4
	厚切りハムカツ	55	138	5.1	7.4	12.9	1.0
	キーマカレー	100	80	4.3	3.8	8.3	1.1
	シェルマカロニサラダ	40	79	1.0	5.4	5.2	0.4
	コロコロごぼう	8	8	0.2	0.2	1.5	0.3
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	福神漬	6	5	0.1	0.0	1.0	0.2
おかずのみカロリー： 380 Kcal		494	676	18.7	20.8	106.5	3.4