

令和4年12月 こんだてひょう

茶わんや汁わんを正しく持って食べましょう。マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手も、気持ちよくすごすことができます。

にち日	ちようしよく朝食	ちゆうしよく昼食	おやつ	ゆうしよく夕食	えいようか栄養価
11 (日)	ごはん(190g) みそしる(もやし) れんこんのつくねやき いりどうふ バナナ	かつどん(ごはん190g) すましじる(やさいつみれ) こまつなとちくわのあえもの みかん	ミニメロンパンとチョコ おちゃ	ごはん(190g) さけのさいきょうやき さつまじる キャベツとぎゅうにくのカレーいため ジョア	エネルギー 2351 kcal たんぱく質 96.9 g 脂質 68.1 g 炭水化物 356.5 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 693 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 31.6 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 85 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 2.9 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 727 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 124.6 g 食塩相当量 2.9 g	
12 (月)	ごはん(190g) みそしる(たまご) いわしのトマトに じゃがいものきんぴら ふりかけ	ごはん(220g) あじのカレームニエル かしわじる はるさめサラダ ぎゅうにく	かっぱえびせん おちゃ	のりおにぎり(80g) おこのみやき(キムチ) ちゅうかふうわかめスープ もやしのナムル りんご	エネルギー 2407 kcal たんぱく質 91.7 g 脂質 82.2 g 炭水化物 351.7 g 食塩相当量 12.8 g
	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 102.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 26.5 g 炭水化物 114.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 884 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 36.5 g 炭水化物 117.9 g 食塩相当量 5.2 g	
13 (火)	ごはん(190g) みそしる(はくさい・あつあげ) ぎょにくソーセージのたまごいため キャベツとささみのごまだれ うめびしお	コッペパン・ブルーベリージャム ジャンボメンチカツ ごぼうとコーンのスープ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにく	げんじパイとキットカット おちゃ	ごはん(190g) ぶたにくとやさいのみそいため むらくもじる スタミナなっとう フルーツゼリー	エネルギー 2430 kcal たんぱく質 99.2 g 脂質 82.7 g 炭水化物 342.4 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 33.8 g 炭水化物 115.3 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 25.8 g 炭水化物 109.3 g 食塩相当量 3.1 g	
14 (水)	ごはん(190g) かぼちゃのミルクスープ キッシュ キャベツとツナのサラダ やさいジュース	ごはん(220g) さばのしおやき かすじる もやしのごまずあえ ぎゅうにく	ジュース おちゃ	ごはん(190g) ☆たんじょうかいメニュー とりのからあげとたらこマヨ よしのじる いろどりサラダ みかん さつまいもケーキとチョコケーキ(おやつするとき)	エネルギー 2672 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 102.1 g 炭水化物 373.2 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 675 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 113.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 772 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 27.4 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1152 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 55.0 g 炭水化物 134.2 g 食塩相当量 4.2 g	
15 (木)	ごはん(190g) みそしる(わかめ・ふ) めだまやき ごもくに バナナ	こがたパン ミートソーススパゲティ ほうれんそうのスープ レタスとコーンのサラダ りんご ぎゅうにく	ぼんちあげ おちゃ	ごはん(190g) たらのパンこやき とんこつしょうゆなべふう りっちゃんのがんきサラダ ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 2338 kcal たんぱく質 85.5 g 脂質 72.0 g 炭水化物 354.1 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 102.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 854 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 30.3 g 炭水化物 115.6 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 121.5 g 食塩相当量 2.9 g	
16 (金)	ごはん(190g) みそしる(キャベツ・コーン) グリルチキンとだしまきたまご はくさいのびたし ヤクルト	ごはん(220g) かれいのがらあげ ぶたキムチスープ ばんさんすう ぎゅうにく	いまがわやき(クリームあじ) おちゃ	ゆかりごはん(190g) ぎゅうにくのこうみやき きつねうどんじる ほうれんそうのしらあえ かき	エネルギー 2285 kcal たんぱく質 93.6 g 脂質 58.7 g 炭水化物 362.7 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 96.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 26.8 g 炭水化物 113.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 0.6 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.7 g 炭水化物 128.7 g 食塩相当量 4.0 g	
17 (土)	ごはん(190g) みそしる(チンゲンサイ) なっとうのおろしあえ きりぼしだいこんのソースいため みかん	ごはん(190g) とりにくのみそづけやき すましじる(たまごどうふ) ひじきのいりに フルーツポンチ カルシウムウエハース	チョコスナックパン おちゃ	ごはん(190g) さわらのたつたあげ とんじる こまつなとあぶらあげのごまあえ だいがくいも	エネルギー 2284 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 60.4 g 炭水化物 372.2 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 119.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 240 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 23.4 g 炭水化物 115.7 g 食塩相当量 3.1 g	
18 (日)	しよくパン(バター・りんごジャム) こまつなとウインナーのスープ スペインふうオムレツ アスパラサラダ ぎゅうにく	ごはん(190g) えびのチリソースに もずくスープ だいこんとツナのサラダ パインアップルかん	とんがりコーン おちゃ	さんしよくどん(ごはん190g) ごじる はくさいのたくあんあえ りんご	エネルギー 2262 kcal たんぱく質 91.5 g 脂質 82.3 g 炭水化物 311.5 g 食塩相当量 11.7 g
	エネルギー 775 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 37.7 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 6.6 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 23.4 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 3.8 g	
19 (月)	ごはん(190g) みそしる(だいこん) メヌケのさいきょうやき かぼちゃのそぼろあんかけ ヨーグルト	ドライカレー(ごはん220g) ジュリアンスープ ごぼうといかのサラダ ぎゅうにく	サッポロポテト(バーベQあじ) おちゃ	ごはん(190g) にくどうふ わかめのかきたまじる ごしよくなます かき	エネルギー 2332 kcal たんぱく質 93.3 g 脂質 71.3 g 炭水化物 355.4 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 639 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 8.4 g 炭水化物 118.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 852 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 33.8 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.9 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 2.8 g	
20 (火)	ごはん(190g) みそしる(さつまいも) かぼちゃグラタン やさいとやきぶたのいためもの バナナ	コッペパン・いちごジャム マグロカツ クリームシチュー ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにく	キャベツたろうとアルフォート おちゃ	かまあげしらすのチャーハン(ごはん190g) えびぎょうざスープ かぼちゃサラダ みかん	エネルギー 2307 kcal たんぱく質 78.8 g 脂質 71.9 g 炭水化物 358.2 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 615 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 120.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 883 kcal たんぱく質 41.6 g 脂質 30.5 g 炭水化物 118.2 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 133 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.0 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 676 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 105.6 g 食塩相当量 3.2 g	

えいようか 栄養価 (栄養としての価値)

エネルギー：生きるために利用するもの
脂質：体やエネルギーのもとになるもの
食塩相当量：体の水分を調節しているもの

たんぱく質：体をつくるもとになるもの
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの