

令和4年12月 こんだてひょう

いよいよ冬休みですね。クリスマス、お正月などのお食事を、
よくかんで、ゆっくり味わって食べましょう。

にち 日	ちようしよく 朝食	ちようしよく 昼食	おやつ	ゆうしよく 夕食	えいようか 栄養価
21 (水)	ロールパン・ブルーベリージャム じゃがいものトマトスープ チーズオムレツ レタスとツナのサラダ やさしいジュース	ごはん (220g) とりにくのてりやき むらくもじる れんこんサラダ ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	ごはん (190g) あじのさいきょうやき ごまとうにゅうなべふう きりぼしだいこんのいために りんご	エネルギー 2316 kcal たんぱく質 90.8 g 脂質 80.3 g 炭水化物 333.1 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 680 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 27.6 g 炭水化物 93.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 26.4 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 3.2 g	
22 (木)	ごはん (190g) みそしる (なめこ・ふ) だしまきたまご いりうのはな さけフレーク	コッペパン・りんごジャム ししゃもフライ かぼちゃとコーンのスープ レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ポテコ おちゃ	ごはん (190g) ガリバタチキン はるさめとわかめのスープ えびといかのちゅうかふういため あんにんどうふ	エネルギー 2331 kcal たんぱく質 93.6 g 脂質 68.9 g 炭水化物 356.8 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 106.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 26.5 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 784 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 19.5 g 炭水化物 124.7 g 食塩相当量 3.3 g	
23 (金)	ごはん (190g) みそしる (とうふ) ミートボールのあまずあん じゃがいものいために バナナ	ごはん (220g) ぶりのあげおろしに みそしる (はくさい) もやしとぶたしやぶのごまだれ ぎゅうにゅう	ルマンドとチョコ おちゃ	ミニオムライス (ごはん100g) あおだいずポタージュ フライドチキン ポテトサラダ いちご シャンメリー&ウエルチ	エネルギー 2624 kcal たんぱく質 97.9 g 脂質 101.8 g 炭水化物 360.7 g 食塩相当量 11.7 g
	エネルギー 710 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 123.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 30.7 g 炭水化物 114.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 168 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 913 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 44.8 g 炭水化物 101.2 g 食塩相当量 3.9 g	
24 (土)	ごはん (190g) みそしる (たまご) なっとうのほうれんそうあえ やさしいかのバターじょうゆ ヤクルト	わかめごはん (190g) あかうおのにつけ うどんじる やさしいなまあげのピリからいため みかん ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ごはん (190g) ☆クリスマスメニュー クリスマスオードブルふう とびきりビーフシチュー いろどりサラダ りんごとゴールドキウイ ペイクドチーズケーキ (おやつするとき)	エネルギー 2762 kcal たんぱく質 108.2 g 脂質 87.5 g 炭水化物 405.6 g 食塩相当量 11.8 g
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 97.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 141.3 g 食塩相当量 4.4 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 1250 kcal たんぱく質 44.2 g 脂質 55.8 g 炭水化物 148.7 g 食塩相当量 3.9 g	
25 (日)	ごはん (190g) みそしる (さつまいも) えびのいりたまご あおなときくらげのナムル ヨーグルト	ごはん (190g) てりやきハンバーグ◎ さけかすじる さんしよくあえ ジョア	チョコバナナホットケーキ おちゃ	ごはん (190g) たらのからあげあまずあん ワントンスープ だいこんとかにかまのサラダ パインアップルかん	エネルギー 2367 kcal たんぱく質 94.7 g 脂質 59.9 g 炭水化物 382.4 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 108.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 889 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 24.9 g 炭水化物 132.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 175 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 114.4 g 食塩相当量 3.3 g	
26 (月)	ごはん (190g) みそしる (こまつな) さばのしょうがに ながいものそぼろあんかけ みかん	おやこどん (ごはん220g) すましじる (ちくわ) えだまめのしらあえ サンタさんのデザート ぎゅうにゅう	たべっこどうぶつ◎ おちゃ	ごはん (190g) かきあげ いわしのつみれじる はくさいのゆかりあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2491 kcal たんぱく質 100.9 g 脂質 71.7 g 炭水化物 383.8 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 672 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 114.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 895 kcal たんぱく質 45.2 g 脂質 25.6 g 炭水化物 129.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 6.9 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 24.1 g 炭水化物 123.6 g 食塩相当量 4.0 g	
27 (火)	ごはん (190g) みそしる (もやし) にくだんご いんげんサラダ バナナ	フィッシュバーガー ミネストローネ もりあわせサラダ りんご ぎゅうにゅう	パイのみとおととと おちゃ	ぶたたまどん (ごはん190g) よしのじる もやしのかふうあえ フルーツミックス	エネルギー 2388 kcal たんぱく質 87.1 g 脂質 90.0 g 炭水化物 330.9 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 660 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.1 g 炭水化物 106.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 34.9 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 28.2 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 3.7 g	
28 (水)	ごはん (190g) みそしる (とうふ・わかめ) さんまかぼすレモンに きんぴらごぼう やさしいジュース	ごはん (190g) チンジャオロースー チンゲンサイのスープ チョレギサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	どらやき おちゃ	ごはん (190g) シーフードグラタン マッシュルームのスープ キャベツとたまごのサラダ パインゼリー	エネルギー 2371 kcal たんぱく質 87.5 g 脂質 80.0 g 炭水化物 354.0 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 723 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.6 g 炭水化物 111.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 31.2 g 炭水化物 111.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 1.3 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 23.9 g 炭水化物 108.2 g 食塩相当量 3.1 g	
29 (木)	ごはん (190g) みそしる (かぼちゃ・あつあげ) かにたま もやしとぶたにくのごまふうみいため ヤクルト	こくどうロールパン スパゲティボンゴレ じゃがいものとうにゅうスープ ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう	スーパーカップ おちゃ	ごはん (190g) さばのたつたあげ ごじる にあわせ (かぶ) フルーツポンチ	エネルギー 2375 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 83.1 g 炭水化物 345.1 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 682 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 29.7 g 炭水化物 106.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 168 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.7 g 炭水化物 112.6 g 食塩相当量 3.3 g	
30 (金)	ごはん (190g) みそしる (キャベツ・コーン) ポテトとウインナーのソー レタスといかのサラダ バナナ	ごはん (190g) さわらのさいきょうやき そぼろじる もやしとぎゅうにくのいためもの ぎゅうにゅう	せんべいとこのこのやま おちゃ	ごもくチャーハン (ごはん190g) かにのコーンスープ もりあわせサラダ みかん	エネルギー 2250 kcal たんぱく質 81.9 g 脂質 74.5 g 炭水化物 337.6 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 631 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 31.2 g 炭水化物 102.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.2 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 4.1 g	
31 (土)	ごはん (190g) みそしる (だいこん) なっとう ジャーマンポテト みかん	ごはん (190g) さけのメンチカツ けんちんじる こまつなとあぶらあげのごまあえ ぎゅうにゅう	ポテトチップス おちゃ	ごはん (190g) ☆おおみそかメニュー すきやき としこしそば (えびてん) かみかみあえ いちごとキウイ	エネルギー 2649 kcal たんぱく質 87.6 g 脂質 98.2 g 炭水化物 383.9 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 112.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 27.0 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 325 kcal たんぱく質 2.8 g 脂質 21.1 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 954 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 36.6 g 炭水化物 130.2 g 食塩相当量 3.7 g	

エネルギー：生きるために利用するもの
たんぱく質：体をつくるもとになるもの
脂質：体やエネルギーのもとになるもの
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの
食塩相当量：体の水分を調節しているもの ◎お誕生日おめでとぅ(^_^) 12月にお誕生日を迎えられる方のリクエストメニューです。