

令和5年1月 こんだてひょう

寒い日が続きますね。1日3回の食事をしっかり食べて、
体を温めながら、元気に冬を過ごしましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (水)	ロールパン・いちごジャム はくさいのスープ スクランブルエッグ ごぼうといかのサラダ やさしいジュース	ゆかりごはん (220g) さばのごまころもあげ みそしる (とうふ・わかめ) もやしのかふうあえ ぎゅうにゅう	ひやしクレープ (チョコあじ) おちゃ	ぎゅうどん (ごはん190g) さけかすじる ほうれんそうのかりかりあえ みかん	エネルギー 2278 kcal たんぱく質 93.9 g 脂質 82.3 g 炭水化物 315.0 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.4 g 炭水化物 81.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 34.2 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 87 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 5.4 g 炭水化物 8.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 3.3 g	
12 (木)	ごはん (190g) みそしる (だいこん) さんまのかんにら れんこんのきんぴら うめびしお	こがたパン たらこスパゲティ キャベツのスープ ブロッコリーとささみのサラダ ホワイトミニ ぎゅうにゅう	ベジたべる おちゃ	てんしんはん (ごはん190g) えびだんごスープ あげシューマイ チョレギサラダ いちご	エネルギー 2249 kcal たんぱく質 74.3 g 脂質 80.7 g 炭水化物 315.0 g 食塩相当量 12.7 g
	エネルギー 639 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 20.2 g 炭水化物 100.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 34.5 g 炭水化物 99.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.0 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 4.2 g	
13 (金)	ごはん (190g) みそしる (かぼちゃ) ハムエッグ こまつなとツナのごまだれ バナナ	ごはん (220g) チキンなんぼん よしのじる はくさいのたくあんあえ ぎゅうにゅう	カスタードケーキ おちゃ	ごはん (190g) かれないのさいきょうやき こんさいじる もやしとひきにくのたまごいため りんご	エネルギー 2261 kcal たんぱく質 91.1 g 脂質 64.2 g 炭水化物 351.4 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 29.0 g 炭水化物 113.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 114.7 g 食塩相当量 2.7 g	
14 (土)	ごはん (190g) みそしる (チンゲンサイ) なつとうのおろしあえ じゃがいものいために パンプキンデザート	まいたけごはん (190g) あかうおのいそべあげ そうめんじる やさいとりのいための ジョア	アルフォートとせんべい おちゃ	ごましおおにぎり (30g) おこのみやき こまつなのスープ ナムル フルーツミックス	エネルギー 2455 kcal たんぱく質 91.4 g 脂質 79.8 g 炭水化物 367.5 g 食塩相当量 11.9 g
	エネルギー 653 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 838 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 21.0 g 炭水化物 129.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 141 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 36.7 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 4.9 g	
15 (日)	ごはん (190g) みそしる (さつまいも) ぎょにくソーセージのたまごいため いんげんサラダ みかん	チーズバーガー マカロニスープ チキンナゲット&ポテト アスパラとたまごのサラダ ぎゅうにゅう	げんじパイとカントリーマーム おちゃ	ごはん (190g) さけのちゃんちゃんむしやき とうふのそぼろじる あおなとあぶらあげのごまあえ いちごババロア	エネルギー 2476 kcal たんぱく質 92.3 g 脂質 95.5 g 炭水化物 338.6 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 709 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 868 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 45.0 g 炭水化物 93.0 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 164 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 21.1 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 3.0 g	
16 (月)	ごはん (190g) みそしる (じゃがいも・わかめ) チキンオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ	ちゅうかどん (ごはん220g) もやしのスープ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	さつまいものてんぷら おちゃ	ごはん (190g) あじのなんばんづけ のっぺいじる ひじきのしらあえ ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 2281 kcal たんぱく質 85.4 g 脂質 61.5 g 炭水化物 373.3 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.6 g 炭水化物 120.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 165 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 726 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 3.4 g	
17 (火)	ごはん (190g) みそしる (たまご) にくだんご やさしいかのごまふうみいため ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム デミカツ あさりのスープ キャベツとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	とうにゅうプリン おちゃ	ごはん (190g) さばのこうみやき あすかなべ ふるふきだいこん りんご	エネルギー 2233 kcal たんぱく質 94.2 g 脂質 75.3 g 炭水化物 318.0 g 食塩相当量 11.8 g
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 37.1 g 炭水化物 102.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 2.3 g 炭水化物 11.9 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 687 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 19.1 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 3.4 g	
18 (水)	ごはん (190g) かぼちゃのミルクスープ すごもりたまご レタスとツナのサラダ やさしいジュース	ごはん (220g) あかうおのなんぶやき かしわじる マセドアンサラダ ぎゅうにゅう	みかん おちゃ	ごはんこもり (95g) マーボーうどん えびぎょうざスープ もりあわせサラダ シュークリーム	エネルギー 2343 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 71.8 g 炭水化物 363.9 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 714 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.5 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 23.9 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 49 kcal たんぱく質 0.7 g 脂質 0.1 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.3 g 炭水化物 121.3 g 食塩相当量 4.3 g	
19 (木)	ごはん (190g) みそしる (はくさい) やきウインナーとだしまきたまご ごもくに あじつけのり	コッペパン・りんごジャム たらこのパンこやき だいのトマトスープ ブロッコリーとサラミのサラダ ぎゅうにゅう	サッポロポテト (ベジタブル) おちゃ	ごはん (190g) ぎゅうにくとやさしいいための はるさめとわかめのスープ レタスとたまごのサラダ バナナ	エネルギー 2269 kcal たんぱく質 87.7 g 脂質 80.4 g 炭水化物 323.0 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 91.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 41.8 g 脂質 32.9 g 炭水化物 103.4 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.6 g 炭水化物 111.7 g 食塩相当量 2.9 g	
20 (金)	ごはん (190g) みそしる (なめこ・ふ) いわしのトマトに アスパラサラダ みかん	ごはん (220g) とりのからあげ みぞれじる いりうのはな ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとチョコ おちゃ	ハンバーグカレー (ごはん190g) かいそうとツナのサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2400 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 82.1 g 炭水化物 360.7 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.7 g 炭水化物 119.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 132 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.9 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 28.7 g 炭水化物 123.5 g 食塩相当量 3.2 g	

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