

令和5年3月 こんだてひょう

この1年間で、心も体も成長しましたね。

食べものは、体をつくったり、エネルギーとなったり、調子を整えたりします。

これからも食べることを大切にしましょう。

にち日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
21 (火)	ごはん(190g) みそしる(じゃがいも・コーン) すごもりたまご ブロッコリーサラダ ふりかけ	ごはん(190g) たらのさいきょうやき とりだんごちゃんこなべふう キャベツのごまずあえ ぎゅうにゅう	フルーツサンド おちゃ	ごはん(190g) ホイコーロー あおなとたまごのスープ レタスとかにかまのちゅうかふうサラダ オレンジ	エネルギー 2205 kcal たんぱく質 88.3 g 脂質 71.7 g 炭水化物 328.6 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.0 g 炭水化物 96.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 104.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 228 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 24.7 g 炭水化物 95.6 g 食塩相当量 3.0 g	
22 (水)	ごはん(190g) みそしる(わかめ・ふ) ミートボールのあまずあん ごもくに やさいジュース	ごはん(220g) さわらのたつたあげ かすじる いんげんとささみのごまだれ ぎゅうにゅう	やみつきもちろし おちゃ	ごはん(190g) ピーマンのにくづめ キャベツのスープ もりあわせサラダ りんご	エネルギー 2338 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 73.5 g 炭水化物 355.9 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 651 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 113.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 28.3 g 炭水化物 114.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 139 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 2.7 g	
23 (木)	ごはん(190g) みそしる(チンゲンサイ) チーズオムレツ じゃがいものきんぴら バナナ	こがたパン スパゲティナポリタン ごぼうとあおなのスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	げんじパイとせんべい おちゃ	ごはん(190g) さけのちゃんちゃんむしやき さつまじる こまつなとあぶらあげのごまあえ フルーツミックス	エネルギー 2229 kcal たんぱく質 79.0 g 脂質 63.1 g 炭水化物 359.8 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 800 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 31.3 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 118.6 g 食塩相当量 2.7 g	
24 (金)	ごはん(190g) みそしる(あおな・あつあげ) ハムのいりたまご(カレーあじ) もやしときくらげのナムル ヤクルト	チキンカレー(ごはん220g) だいごんのスープ かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	キャラメルコーン おちゃ	てんどん(ごはん190g) すましじる(ちくわ) かみかみあえ オレンジ	エネルギー 2330 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 71.9 g 炭水化物 363.1 g 食塩相当量 11.7 g
	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 26.2 g 炭水化物 131.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 129 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.2 g 炭水化物 123.4 g 食塩相当量 4.1 g	
25 (土)	ごはん(190g) みそしる(はくさい) なつとうのほうれんそうあえ やさいといかのごまふうみいため パインゼリー	たきごみごはん(ごはん190g) ししやもマリネ きつねうどんじる こまつなのなたねあえ ぎゅうにゅう	ドームケーキ(チョコ) おちゃ	ごはん(190g) まつかせやき いものこじる ブロッコリーのごまマヨあえ りんご	エネルギー 2386 kcal たんぱく質 97.1 g 脂質 67.5 g 炭水化物 366.6 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 10.0 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 913 kcal たんぱく質 42.7 g 脂質 27.8 g 炭水化物 126.1 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.5 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 828 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 28.2 g 炭水化物 124.3 g 食塩相当量 2.8 g	
26 (日)	しよくパン(バター・りんごジャム) オニオンスープ ゆでたまご アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ちらしずし(ごはん190g)◎ いなかじる にあわせ(だいごん) フルーツポンチ	ひやしクレープ(いちごあじ)◎ おちゃ	ごはんこもり(95g) もつふうみにこみラーメンふう◎ むしシューマイ チョコレギサラダ パインアップル	エネルギー 2441 kcal たんぱく質 98.4 g 脂質 85.6 g 炭水化物 340.0 g 食塩相当量 15.0 g
	エネルギー 736 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 34.2 g 炭水化物 86.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 8.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 868 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 28.5 g 炭水化物 127.5 g 食塩相当量 6.7 g	
27 (月)	ごはん(190g) みそしる(こまつな) メヌケのさいきょうやき やさいとぶたにくのカレーいため バナナ	ごはん(190g) ユーリンチー きくらげのスープ ばんさんすう ぎゅうにゅう	ベビースターラーメンまる おちゃ	ごはん(190g) さばのしおやき すいとんじる いんげんのごまみそあえ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2329 kcal たんぱく質 91.9 g 脂質 74.5 g 炭水化物 347.8 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 33.0 g 炭水化物 104.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.1 g 炭水化物 14.0 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 800 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.4 g 炭水化物 127.8 g 食塩相当量 2.7 g	
28 (火)	ごはん(190g) みそしる(もやし) にくだんご いりどうふ ヤクルト	ピザパンとメロンパン ほうれんそうとコーンのスープ もりあわせサラダ ぎゅうにゅう	アルフォートとせんべい おちゃ	かまあげしらすのチャーハン(ごはん190g) ワンタンとはるさめのスープ だいごんとかにかまのサラダ ぼんかん	エネルギー 2210 kcal たんぱく質 75.1 g 脂質 77.3 g 炭水化物 327.8 g 食塩相当量 12.2 g
	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 100.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 32.1 g 炭水化物 102.2 g 食塩相当量 4.9 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 663 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 104.1 g 食塩相当量 3.2 g	
29 (水)	ロールパン・いちごジャム マッシュルームのスープ パンブキンアンサンブルエッグ レタスとささみのサラダ やさいジュース	ごはん(190g) あかうおのいそべあげ おでんふう もやしのかふうあえ ぎゅうにゅう	サッポロポテト(バーベQあじ) おちゃ	ごはん(190g) ぎゅうにくのこうみやき ごじる ツナスパゲティサラダ オレンジ	エネルギー 2321 kcal たんぱく質 91.6 g 脂質 81.9 g 炭水化物 324.6 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 26.8 g 炭水化物 110.5 g 食塩相当量 3.1 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 810 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 31.1 g 炭水化物 110.5 g 食塩相当量 2.6 g	
30 (木)	ごはん(190g) みそしる(とうふ・わかめ) いわしのみぞれに ながいものそぼろあんかけ バナナ	おやこどん(ごはん190g) すましじる(やさいつみれ) キャベツのゆかりあえ ぎゅうにゅう	おぐらトースト(なごやめいぶつ) おちゃ	ごはん(190g) たらからあげあまずあん もずくスープ ちゅうかふうあえもの りんご	エネルギー 2200 kcal たんぱく質 99.5 g 脂質 48.9 g 炭水化物 362.6 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 661 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 116.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 18.7 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 176 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 3.8 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 3.3 g	
31 (金)	ごはん(190g) みそしる(キャベツ・あつあげ) ポイルウインナーとだしまきたまご いんげんサラダ あじつけのり	ごはん(190g) あじのさいきょうづけやき こんさいじる やさいとぎゅうにくのオイスターいため フルーツゼリー ぎゅうにゅう	にくまん おちゃ	パエリア(ごはん190g) はくさいのスープ ブロッコリーとチーズのサラダ ブルーベリーパバロア	エネルギー 2239 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 73.9 g 炭水化物 334.5 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.4 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 29.1 g 炭水化物 123.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 2.6 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.8 g 炭水化物 98.6 g 食塩相当量 3.9 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

◎お誕生日おめでとう(^_^)3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。