

令和5年11月 こんだてひょう

よくかんで食べましょう。食べものが、細かくなり消化しやすくなります。

また、ゆっくり食べることで、適量の食事で満足できるようになります。

胃にやさしい食事を心がけて、体を大事にしていきましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (水)	こくとうロールパン ポタージュ スクランブルエッグ ブロッコリーとチーズのサラダ やさしいジュース	ごはん (220g) かれないのからあげ いなかじる ごしよくなます ふりかけ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	うめおにぎり (80g) きつねそば やさいとぶたにくのピリからいため かき	エネルギー 2167 kcal たんぱく質 78.4 g 脂質 71.4 g 炭水化物 317.9 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 22.3 g 炭水化物 81.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 20.8 g 炭水化物 115.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.3 g 炭水化物 104.4 g 食塩相当量 5.9 g	
2 (木)	ごはん (180g) みそしる (はくさい) いわしのトマトに あおなとぎゅうにくのいためもの バナナ	コッペパン・りんごジャム しろみぎかなのピカタ ジュリアンスープ ジャーマンポテト ぎゅうにゅう	ブルーベリーパバロア おちゃ	キムタクごはんこもり (ごはん90g) やきビーフン◎ あげはるまき とりだんごスープ チョレギサラダ◎	エネルギー 2173 kcal たんぱく質 87.6 g 脂質 76.5 g 炭水化物 303.5 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 24.5 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 144 kcal たんぱく質 3.2 g 脂質 8.2 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 27.3 g 炭水化物 81.0 g 食塩相当量 3.8 g	
3 (金)	ごはん (180g) みそしる (キャベツ) すごもりたまご いりどうふ ヤクルト	ホットドッグとツナコーンマヨトースト ほうれんそうのスープ もりあわせサラダ ぎゅうにゅう	ワッフル おちゃ	ごはん (180g) さけのソテーきのこソース クリームシチュー アスパラとハムのサラダ フルーツミックス	エネルギー 2197 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 85.2 g 炭水化物 291.9 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 44.7 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 697 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 19.3 g 炭水化物 105.6 g 食塩相当量 2.3 g	
4 (土)	ごはん (180g) みそしる (たまご) なつとうのおろしあえ キャベツとひぎにくのいためもの みかん	ごはん (180g) さばのカレームニエル かしわじる ブロッコリーサラダ ジョア	クレープ (チョコあじ) おちゃ	ハントんライス (ごはん180g) きのこのスープ キャベツといかのサラダ りんご	エネルギー 2219 kcal たんぱく質 85.8 g 脂質 78.0 g 炭水化物 316.7 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.3 g 炭水化物 98.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.4 g 炭水化物 100.5 g 食塩相当量 2.3 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 787 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 30.9 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 3.9 g	
5 (日)	ごはん (180g) みそしる (さつまいも) かぼちゃグラタン あおなのびたし さけフレーク	さんしよくだん (ごはん180g) すましじる (えびしんじょ) もやしのごまずあえ かき ぎゅうにゅう	どらやき おちゃ	ごはん (180g) あじのさいきょうやき ごじる やさいといかのバターじょうゆ バナナ	エネルギー 2176 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 56.2 g 炭水化物 345.0 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 42.5 g 脂質 29.2 g 炭水化物 107.1 g 食塩相当量 3.7 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 686 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 3.2 g	
6 (月)	ごはん (180g) みそしる (じゃがいも・わかめ) めだまやき ブロッコリーととりのソテー ヤクルト	ごはん (220g) とんかつ よしのじる ほうれんそうとちくわのあえもの ぎゅうにゅう	やみつきもろこし おちゃ	パエリア (ごはん180g) ごぼうのスープ マカロニツナサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2292 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 76.7 g 炭水化物 334.3 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 30.5 g 炭水化物 117.4 g 食塩相当量 2.6 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 712 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 3.8 g	
7 (火)	ごはん (180g) みそしる (チンゲンサイ) さんまのかんろに ミックスビーンズのサラダ あじつけのり	こがたパン スパゲティナポリタン かぶのスープ レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ドームケーキ (カスタード) おちゃ	ごはん (180g) ぎゅうにくとやさいのいためもの とうふとわかめのキムチスープ いろどりサラダ オレンジ	エネルギー 2230 kcal たんぱく質 73.9 g 脂質 84.1 g 炭水化物 306.6 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 641 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 23.3 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 32.3 g 炭水化物 104.3 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 664 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 24.3 g 炭水化物 94.8 g 食塩相当量 2.8 g	
8 (水)	ごはん (180g) キャベツとコーンのカレースープ アンサンブルエッグ だいこんとかにかまのサラダ やさしいジュース	ごはん (220g) さけのむしやき みそしる (もやし) スタミナなつとう ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	たかなチャーハン (ごはん180g) ワンタンとはるさめのスープ かいそうとツナのサラダ りんご	エネルギー 2246 kcal たんぱく質 84.5 g 脂質 73.8 g 炭水化物 335.9 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 621 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 109.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 45.5 g 脂質 25.0 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 24.4 g 炭水化物 100.0 g 食塩相当量 3.6 g	
9 (木)	ごはん (180g) みそしる (とうふ・なめこ) れんこんのつくねやき キャベツとやきぶたのごまだれ みかん	コッペパン・いちごジャム えびフライ じゃがいものトマトスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	せんべいとこのこのやま おちゃ	ごはん (180g) あかうおのにつけ よせなべふう おだまきむし かき	エネルギー 2138 kcal たんぱく質 89.2 g 脂質 55.7 g 炭水化物 339.6 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 104.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.4 g 炭水化物 114.1 g 食塩相当量 4.0 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 623 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 3.0 g	
10 (金)	ごはん (180g) みそしる (だいこん) ハムのいりたまご (カレーあじ) ナムル バナナ	ごはん (220g) とりのチリソース きくらげのスープ はくさいのかつおあえ マスカットゼリー ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	ロールパン・いちごジャム◎ ハンバーグとフライドポテト◎ あさりのスープ レタスといかのサラダ オレンジ	エネルギー 2168 kcal たんぱく質 84.6 g 脂質 74.7 g 炭水化物 309.1 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 27.6 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.7 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 4.0 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 ◎お誕生日おめでとう (^ ^) 11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。

栄養価 (栄養としての価値)