

令和5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 (月)	ごはん(180g) みそしる(たまご) さばのゆずみそに 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 みそしる(こまつな・なめこ) はるさめサラダ みかん ぎゅうにゅう	プリン おちゃ	あおなおにぎり(60g) おこのみやき ちゅうかふうわかめスープ だいこんチョレギサラダ かき	エネルギー 2365 kcal たんぱく質 87.2 g 脂質 85.3 g 炭水化物 338.0 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.8 g 炭水化物 97.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.6 g 炭水化物 124.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 35.9 g 炭水化物 103.9 g 食塩相当量 4.7 g	
12 (火)	ごはん(180g) みそしる(はくさい) しのだに キャベツとやきぶたのごまだれ だいがくいも	コッペパン・ブルーベリージャム えびカツ ごぼうとコーンのスープ ブロッコリーととりのソテー ぎゅうにゅう	ぼんちあげ おちゃ	ごはん(180g) いりどり さけかすじる なまあげのかにあんかけ りんご	エネルギー 2362 kcal たんぱく質 98.8 g 脂質 79.0 g 炭水化物 330.9 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 99.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 28.7 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 4.2 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 802 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 3.6 g	
13 (水)	ごはん(180g) かぼちゃのとうにゅうスープ オムレツ アスパラとツナのサラダ バナナ	ごはん(220g) れんこんのてんぷら とんじる だいずのかふうあえ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ハヤシライス(ごはん180g) ポテトサラダとこのソテーサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2401 kcal たんぱく質 78.4 g 脂質 84.4 g 炭水化物 362.6 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 29.1 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 2.3 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 850 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 35.6 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 3.4 g	
14 (木)	ごはん(180g) みそしる(わかめ・ふ) めだまやき きりぼしだいこんのソースいため やさしいジュース	こがたパン ポロネーゼふうペンネ ほうれんそうのスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	せんべいとブランチュール おちゃ	ごはん(180g) たらのパンこやき とんこつしょうゆなべふう えだまめサラダ みかん	エネルギー 2248 kcal たんぱく質 85.8 g 脂質 77.5 g 炭水化物 322.6 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 96.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 31.0 g 炭水化物 105.5 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.5 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 726 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 25.5 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 2.5 g	
15 (金)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ) やきウインナーとだしまきたまご さつまいもとりんごのかさねに あじつけのり	ごはん(220g) さけのいしかりふうむしやき すましじる(とうふ) もやしときくらげのナムル バナナ ぎゅうにゅう	キャラメルコーン おちゃ	ごはん(180g) ぎゅうにくのこうみやき てんかすわかめうどんじる ほうれんそうのしらあえ かき	エネルギー 2239 kcal たんぱく質 83.7 g 脂質 62.0 g 炭水化物 357.3 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 119.4 g 食塩相当量 2.9 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 778 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 22.1 g 炭水化物 120.8 g 食塩相当量 3.2 g	
16 (土)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) なっとう ごもくに みかん	ごはん(180g) とりにくのみそづけやき すましじる(たまごとうふ) ひじきのいりに パインアップルかん ぎゅうにゅう	チョコスナックパン おちゃ	ごはん(180g) さわらのたつたあげ みそしる(おやがに) だいこんとツナのサラダ りんごヨーグルト	エネルギー 2248 kcal たんぱく質 94.8 g 脂質 67.3 g 炭水化物 339.8 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 8.5 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 26.3 g 炭水化物 111.9 g 食塩相当量 3.4 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 686 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 21.5 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 3.6 g	
17 (日)	しよくパン(バター・いちごジャム) こまつなとウインナーのスープ スペインふうオムレツ いんげんサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(180g) えびのチリソースに もずくスープ スタミナなっとう ジョア	カスタードケーキ おちゃ	らっきょうのピリからそばろどん(180g) ごじる はくさいのかつおあえ あんにとんどうふ	エネルギー 2376 kcal たんぱく質 92.8 g 脂質 78.9 g 炭水化物 342.2 g 食塩相当量 11.9 g
	エネルギー 772 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 37.1 g 炭水化物 90.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 113.9 g 食塩相当量 3.7 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 734 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 122.8 g 食塩相当量 3.8 g	
18 (月)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) メヌケのさいきょうやき やさしいとりのいためもの バナナ	ごはん(220g) デミカツ あさりのスープ アスパラといかのサラダ ぎゅうにゅう	にくまん おちゃ	ごはん(180g) にくどうふ かきたまじる ごしよくなます かき	エネルギー 2298 kcal たんぱく質 96.9 g 脂質 68.4 g 炭水化物 346.4 g 食塩相当量 8.6 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 113.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 32.4 g 炭水化物 110.4 g 食塩相当量 2.5 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 708 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 100.5 g 食塩相当量 2.7 g	
19 (火)	ごはん(180g) みそしる(だいこん) えびのいりたまご かぼちゃのそばろあんかけ ヨーグルト	コッペパン・りんごジャム かれいのピカタ クリームシチュー ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう	げんじパイとキットカット おちゃ	ごはん(180g) ミックスフライ みそしる(とうふ・わかめ) ほうれんそうとちくわのあえもの みかん	エネルギー 2373 kcal たんぱく質 109.2 g 脂質 69.3 g 炭水化物 349.6 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 642 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 109.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 45.5 g 脂質 29.7 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 4.2 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 698 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 112.6 g 食塩相当量 3.9 g	
20 (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 ペーコンエッグ レタスとツナのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) さばのしおやき みそしる(もやし) こうやどうふのたまごとじ りんご ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	キムチチャーハン(ごはん90g) カレーラーメンふう とりのからあげ ☆たんじょうかいメニュー いろどりサラダ フルーツミックス アップルパイ(おやつとき)	エネルギー 2571 kcal たんぱく質 107.4 g 脂質 96.4 g 炭水化物 350.9 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.7 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 27.5 g 炭水化物 112.1 g 食塩相当量 3.1 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 1156 kcal たんぱく質 48.2 g 脂質 46.0 g 炭水化物 150.7 g 食塩相当量 5.7 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