

令和6年3月こんだてひょう

副菜とは、野菜やきのこ、芋、かいそうるいなどを多く使ったおかずのことです。
 おもに、体のちょうしを整えるもとになる食品です。
 しっかり食べて、元気にすごしたいですね。

にち 日	ちゆうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
1 (金)	ごはん(180g) みそしる(はくさい) かにたま れんこんのきんぴら ふりかけ	ごはん(220g) さばのふうみやき みそしる(わかめ・ふ) いんげんのしらあえ ひなまつりゼリー ぎゅうにゅう	ベジたべる おちゃ	おかかおにぎり(30g) おこのみやき ブロッコリーといかのソテー もりあわせサラダ パインアップルかん	エネルギー 2346 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 88.3 g 炭水化物 323.1 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.6 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 26.8 g 炭水化物 124.1 g 食塩相当量 3.3 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 799 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 36.9 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 4.2 g	
2 (土)	ごはん(180g) みそしる(もやし) なつとうのにらたまあえ ジャーマンポテトカレーあじ ヤクルト	オムライス(ごはん180g)◎ コーンクリームスープ アスパラとツナのサラダ カルシウムウエハース やさいジュース	せんべいとこのこのやま おちゃ	ごはん(180g) たらのつぶマスタードやき よしのじる あおなとぎゅうにくのいためもの フルーツヨーグルト	エネルギー 2279 kcal たんぱく質 81.1 g 脂質 75.0 g 炭水化物 346.8 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 907 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 37.0 g 炭水化物 121.5 g 食塩相当量 3.5 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 661 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 2.8 g	
3 (日)	しよくパン(バター・いちごジャム) ごぼうのスープ ゆでたまご キャベツとハムのソテー ぎゅうにゅう	おにぎり(たかなとツナ) (160g) あかうおのさいきょうやき すきやきふううどんじる もやしときくらげのナムル オレンジ キャンデーチーズ	ハッピーターン おちゃ	なのはなのちらしずし(ごはん180g) すましじる(えびしんじょ) とりてん ごもくに りんご	エネルギー 2448 kcal たんぱく質 103.9 g 脂質 88.5 g 炭水化物 329.1 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 697 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 28.5 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.9 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 167 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 44.2 g 脂質 28.7 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 4.7 g	
4 (月)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ) ベーコンのいりたまご きりぼしだいこんのいために バナナ	チキンカレー(ごはん220g) きのこのスープ かいそうといかのサラダ ぎゅうにゅう	ぼんちあげ おちゃ	ごはん(180g) かれいのからあげ とんこつしょうゆなべふう だいずのかふうあえ キウイフルーツ	エネルギー 2426 kcal たんぱく質 89.4 g 脂質 80.0 g 炭水化物 368.3 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 668 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 114.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 856 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 29.4 g 炭水化物 130.2 g 食塩相当量 4.1 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 768 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 24.4 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 2.7 g	
5 (火)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) グラタン やさいとえびのごまふうみいため パインアップルかん	おべんとう(ごはん180g) ぎゅうにゅう(おやつとき)	チュロス(チョコあじ) おちゃ	ごはん(180g) ユーリンチー はるさめとかにかまのたまごスープ あおなとじゃがいものザーサイあえ いちごゼリー	エネルギー 2247 kcal たんぱく質 74.4 g 脂質 76.2 g 炭水化物 335.1 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 8.7 g 炭水化物 95.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 29.0 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 216 kcal たんぱく質 3.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.9 g 炭水化物 100.3 g 食塩相当量 3.2 g	
6 (水)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・わかめ) だしまきたまご こまつなのツナコーンあえ やさいジュース	ごはん(220g) あじフライ こんさいじる スタミナなつとう オレンジ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(180g) ぶたにくのしょうがやき ごじる ほうれんそうのなたねあえ フルーツポンチ	エネルギー 2422 kcal たんぱく質 91.9 g 脂質 76.6 g 炭水化物 363.1 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 698 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.1 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 884 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 28.2 g 炭水化物 130.5 g 食塩相当量 3.2 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 706 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 3.2 g	
7 (木)	ごはん(180g) みそしる(だいこん) いわしのしょうがに キャベツとささみのごまだれ バナナ	こがたパン たらこスパゲティ だいずのトマトスープ アスパラとハムのサラダ ぎゅうにゅう	たいやき おちゃ	てんしんはん(ごはん180g) ワントンスープ あげはるまき もりあわせサラダ りんご	エネルギー 2278 kcal たんぱく質 87.7 g 脂質 74.8 g 炭水化物 332.5 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 36.2 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 27.7 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 4.4 g	
8 (金)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・あつあげ) れんこんのつくねやき やさいといかのバターじょうゆ ヤクルト	ぎゅうどん(ごはん220g) みそしる(キャベツ) ミモザサラダ プリン ぎゅうにゅう	アメリカンドッグ おちゃ	ごはん(180g) さばのごまころもあげ むらくもじる こまつなとあぶらあげのごまあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2490 kcal たんぱく質 101.1 g 脂質 90.2 g 炭水化物 348.5 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 895 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 32.8 g 炭水化物 124.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 7.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 34.4 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 2.3 g	
9 (土)	ごはん(180g) かしわじる なつとうのおろしあえ ひじきのいりに べにあずまのかんろに	たかなチャーハン(ごはん180g) ぶたキムチスープ だいこんとツナのサラダ ぎゅうにゅう	げんじパイとキットカット おちゃ	ゆかりごはん(180g) さわらのたつたあげ そうめんじる やさいとえびのみそいため オレンジ	エネルギー 2378 kcal たんぱく質 95.8 g 脂質 84.7 g 炭水化物 335.1 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 105.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 894 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 47.7 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 3.9 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 741 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 117.6 g 食塩相当量 3.6 g	
10 (日)	ごはん(180g) みそしる(なめこ・ふ) にらたま いりうのはな あじつけのり	サンドウィッチ キャベツとあさりのスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	じゃがりことパイのみ おちゃ	ごはん(180g) さけのソテーきのこソース とりだんごスープ ほうれんそうのおかかあえ フルーツミックス	エネルギー 2212 kcal たんぱく質 92.8 g 脂質 87.8 g 炭水化物 289.4 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 91.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 882 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 47.3 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 2.6 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

◎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。