

令和6年3月こんだてひょう

はいよいよ春がやってきますね。

あたたかい季節です。体を動かしてみましよう。

食事を、いつもよりおいしく感じられると思います。

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(こまつな・あつあげ) スペインふうオムレツ ごぼうといかのサラダ バナナ	ごはんこもり(90g) ラーメン やきぎょうざ あおなときくらげのナムル パインアップルかん	むしチーズケーキ おちゃ	さんしょくどん(ごはん180g) おでんふう いんげんのごまみそあえ ぎゅうにゅう	エネルギー 2162 kcal たんぱく質 84.3 g 脂質 61.1 g 炭水化物 340.6 g 食塩相当量 13.8 g
	エネルギー 559 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 97.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 120.5 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 32.9 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 3.6 g	
12 (火)	ごはん(180g) みそしる(もやし) いわしのトマトに きんぴらごぼう ヨーグルト	コッペパン・ブルーベリージャム えびカツ ビーフシチュー レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう	いまがわやき(クリームあじ) おちゃ	ごはん(180g) トンテキ はくさいのスープ アスパラとたまごのサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2265 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 68.6 g 炭水化物 347.1 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 100.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 869 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 30.8 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 0.6 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 722 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 26.3 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 2.3 g	
13 (水)	こくとうロールパン やさいとまめのカレースープ ウインナーソーテ コールスロー やさいジュース	ごはん(220g) しのだに さけかすじる ビーフンいため ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	にぎりずし(サーモン・たまご・えび) てりやきチキンピザ◎ みそしる(キャベツ) なのはなのごまあえ りんご ☆たんじょうかいメニュー チョコレートケーキ(おやつとき)	エネルギー 2265 kcal たんぱく質 86.7 g 脂質 86.3 g 炭水化物 308.6 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 573 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 24.7 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 28.7 g 炭水化物 115.2 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 780 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 32.7 g 炭水化物 97.2 g 食塩相当量 5.0 g	
14 (木)	ごはん(180g) みそしる(はくさい・あつあげ) たらのしおこうじづけやき きりぼしだいこんのソースいため ヤクルト	コッペパン・りんごジャム チキンチャップ ほうれんそうのとうにゅうスープ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	チョコバナナ おちゃ	ごはん(180g) えびのチリソースに にらたまスープ マカロニツナサラダ パインアップルかん	エネルギー 2406 kcal たんぱく質 101.4 g 脂質 76.6 g 炭水化物 347.6 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 92.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 43.1 g 脂質 33.1 g 炭水化物 105.6 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 269 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.7 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 2.9 g	
15 (金)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) めだまやき もやしとぶたにくのいためもの あじつけのり	ごはん(220g) あかうおのいそべあげ よしのじる かみかみあえ りんご ぎゅうにゅう	スーパーカップ おちゃ	わかめおにぎり(80g) カレーうどん メンチカツ かいそうとかにかまのサラダ オレンジ	エネルギー 2349 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 70.4 g 炭水化物 368.6 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 755 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 19.8 g 炭水化物 121.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 168 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.4 g 炭水化物 129.5 g 食塩相当量 4.6 g	
16 (土)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) なつとう ちくぜんに バナナ	てりたまバーガー だいのトマトスープ フライドポテト◎ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ブリッときなこもち おちゃ	ごはん(180g) ホキのみそづけやき あすかなべ キャベツとぎゅうにくのカレーいため フルーチェ	エネルギー 2264 kcal たんぱく質 83.7 g 脂質 82.3 g 炭水化物 320.1 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 100.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 850 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 43.6 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 3.2 g	
17 (日)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ) ベーコンのいりたまご ほうれんそうとちくわのあえもの ヤクルト	ごはん(180g) さばのたつたあげ みそしる(だいこん) ちやわんむし(えび) ジョア	フルーツサンド おちゃ	ごはん(180g) チキングラタン こまつなのスープ もりあわせサラダ りんご	エネルギー 2298 kcal たんぱく質 89.0 g 脂質 78.3 g 炭水化物 339.3 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 696 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 22.7 g 炭水化物 96.0 g 食塩相当量 3.4 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 761 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 28.8 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 2.3 g	
18 (月)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・なめこ) さんまのうめに にくじゃが パインゼリー	らっきょうのピリからそぼろどん(220g) わかめのかきたまじる いんげんサラダ ぎゅうにゅう	ルマンドとカントリーマーム おちゃ	てんどん(ごはん180g) すましじる(ふ・みつば) ひじきのしらあえ オレンジ	エネルギー 2430 kcal たんぱく質 85.4 g 脂質 81.8 g 炭水化物 360.9 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.6 g 炭水化物 105.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 854 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 31.0 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 7.1 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 737 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 114.0 g 食塩相当量 4.2 g	
19 (火)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・コーン) すごもりたまご ブロッコリーとチーズのサラダ ふりかけ	こがたパン ミートソーススパゲティ だいこんのスープ アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう	サッポロポテト(パーベQあじ) おちゃ	おべんとう みそしる バナナ ※ちゅうぼうが、こうじちゅうです。 てづくりができないので、かんたんなしよくじです。	エネルギー 2215 kcal たんぱく質 73.1 g 脂質 73.2 g 炭水化物 329.4 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 90.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 33.0 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 4.2 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 685 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 116.8 g 食塩相当量 3.9 g	
20 (水)	ランチパック(たまご) コーンクリームスープ やさいジュース キャンデーチーズ ※ちゅうぼうが、こうじちゅうです。 てづくりができないので、かんたんなしよくじです。	おにぎり(2こ) みそしる ぎゅうにゅう バナナ ※ちゅうぼうが、こうじちゅうです。 てづくりができないので、かんたんなしよくじです。	コアラのマーチとえびっこ おちゃ	おべんとう みそしる カロリーメイト りんごジュース ※ちゅうぼうが、こうじちゅうです。 てづくりができないので、かんたんなしよくじです。	エネルギー 2045 kcal たんぱく質 53.5 g 脂質 66.3 g 炭水化物 317.5 g 食塩相当量 12.8 g
	エネルギー 464 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 21.0 g 炭水化物 55.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 110.1 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.6 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 29.2 g 炭水化物 129.9 g 食塩相当量 4.3 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。