令和８年11月こんだてひょう

体にやさしい生活を送ることは、生活習慣病の予防につながります。

食事・運動・睡眠など、１日１日の生活を大切にしていきましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (水)	ごはん（220g） みそしる（なめこ・あつあげ） ハムのいりたまご ひじきのいりに みかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 662 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん（220g） さばのみそに むらくもじる れんこんのきんぴら ヨーグルト ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 862 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 27.2 g 炭水化物 120.2 g 食塩相当量 3.2 g	ジュース おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	チュモッパふうおにぎり ふかひれスープ　☆たんじょうかいメニュー プルコギ チョレギサラダ ゴールドキウイ えらべるデザート（おやつのとき） ｴﾈﾙｷﾞｰ 1031 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 41.8 g 炭水化物 140.2 g 食塩相当量 4.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2628 kcal たんぱく質 95.8 g 脂質 84.5 g 炭水化物 395.1 g 食塩相当量 10.7 g
12 (木)	ごはん（220g） みそしる（キャベツ） おんせんたまご やさいととりにくのいためもの バナナ ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 100.5 g 食塩相当量 2.9 g	コッペパン・いちごジャム とんかつ じゃがいものトマトスープ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 876 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 34.4 g 炭水化物 112.6 g 食塩相当量 4.3 g	せんべいときのこのやま おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ごはん（220g） たらのつぶマスタードやき かきたまじる はくさいのたくあんあえ きらきらゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 761 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 133.5 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2317 kcal たんぱく質 84.9 g 脂質 66.1 g 炭水化物 363.5 g 食塩相当量 9.8 g
13 (金)	ごはん（220g） みそしる（もやし） ウインナーソテー アスパラとたまごのサラダ やさいジュース ｴﾈﾙｷﾞｰ 673 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.5 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん（220g） あじのあまから とんじる あおなときくらげのナムル ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 794 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26.4 g 炭水化物 111.9 g 食塩相当量 3.1 g	メロンパン おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 140 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 0.4 g	ごもくチャーハン（ごはん220g） はるさめスープ むしシューマイ もりあわせサラダ パインアップルかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 824 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 24.8 g 炭水化物 128.1 g 食塩相当量 4.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2431 kcal たんぱく質 85.7 g 脂質 75.4 g 炭水化物 374.9 g 食塩相当量 11.4 g
14 (土)	ごはん（220g） みそしる（チンゲンサイ） なっとうのにらたまあえ かぼちゃのそぼろあんかけ ヤクルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 689 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 128.2 g 食塩相当量 3.2 g	カレーのトッピング（バイキング） かいそうといかのサラダ ぎゅうにゅうかん ☆こうりゅうぶんかさいメニュー ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 28.7 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 2.2 g	ベジたべる おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ごはん（220g） さわらのみそネーズやき きつねそばじる やさいとぎゅうにくのオイスターいため かき ｴﾈﾙｷﾞｰ 907 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 29.3 g 炭水化物 135.1 g 食塩相当量 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2182 kcal たんぱく質 85.0 g 脂質 75.3 g 炭水化物 312.0 g 食塩相当量 9.2 g
15 (日)	しょくパン（ブルーベリークリーム） こまつなとコーンのスープ オムレツ ジャーマンポテト ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 797 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 34.3 g 炭水化物 100.1 g 食塩相当量 4.2 g	ごはん（220g） あかうおのいそべあげ いものこじる ごしょくなます ジョア ｴﾈﾙｷﾞｰ 723 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 116.7 g 食塩相当量 2.5 g	じゃがりこときなこもち おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 121 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 5.8 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 0.4 g	おやこどん（ごはん220g）◎ にあわせ（かぶ） ほうれんそうのごまみそあえ フルーツミックス ｴﾈﾙｷﾞｰ 773 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 20.2 g 炭水化物 122.7 g 食塩相当量 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2414 kcal たんぱく質 91.1 g 脂質 78.8 g 炭水化物 355.1 g 食塩相当量 10.3 g
16 (月)	ごはん（220g） みそしる（さつまいも） めだまやき ミックスビーンズのサラダ バナナ ｴﾈﾙｷﾞｰ 686 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.6 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 2.7 g	ちゅうかどん（ごはん220g） はるさめとかにかまのたまごスープ フルーツミックス ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 785 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 126.1 g 食塩相当量 3.2 g	ミニカップケーキとカントリーマアム おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 123 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん（220g） さばのしおやき とりだんごちゃんこなべふう えだまめのしらあえ みかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 799 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 25.7 g 炭水化物 114.9 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2393 kcal たんぱく質 95.4 g 脂質 70.9 g 炭水化物 367.7 g 食塩相当量 8.4 g
17 (火)	ごはん（220g） みそしる（かぼちゃ） さんまかぼすレモンに ほうれんそうのいろどりあえ ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 3.2 g	こがたパン ミートソーススパゲティ はくさいのスープ アスパラといかのサラダ ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 805 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 26.5 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 4.3 g	ぼんちあげ おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ごはん（220g） おでん とうふとぶたにくのねぎみそいため フルーツゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 853 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 28.3 g 炭水化物 127.9 g 食塩相当量 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2428 kcal たんぱく質 88.5 g 脂質 78.7 g 炭水化物 357.1 g 食塩相当量 11.8 g
18 (水)	ごはん（220g） みそしる（こまつな） すごもりたまご だいずのかふうあえ ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 691 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 110.5 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん（220g） ぶりのたつたあげ ごじる マカロニサラダ ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 897 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 36.0 g 炭水化物 116.9 g 食塩相当量 2.4 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ごはん（220g） とりのからあげ◎ すいとんじる◎ キャベツのたくあんあえ りんご ｴﾈﾙｷﾞｰ 795 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 22.6 g 炭水化物 125.6 g 食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2517 kcal たんぱく質 94.7 g 脂質 83.4 g 炭水化物 369.6 g 食塩相当量 8.6 g
19 (木)	ごはん（220g） みそしる（とうふ・わかめ） やきウインナーとだしまきたまご ブロッコリーとツナのごまだれ バナナ ｴﾈﾙｷﾞｰ 663 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 106.2 g 食塩相当量 3.4 g	コッペパン・りんごジャム たらのパンこやき コーンクリームスープ キャベツとささみのサラダ かき ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 854 kcal たんぱく質 42.1 g 脂質 27.3 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 4.3 g	カステラ おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 94 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 1.5 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 0.1 g	ごはんこもり（110g） おこのみやき（キムチ） こまつなのナムル パインアップルかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 839 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 31.1 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2450 kcal たんぱく質 95.8 g 脂質 79.1 g 炭水化物 356.7 g 食塩相当量 11.8 g
20 (金)	ごはん（220g） みそしる（じゃがいも） スコッチエッグ こまつなとちくわのあえもの ヤクルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 7.9 g 炭水化物 113.7 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん（220g） とりのチリソース わかめスープ ばんさんすう ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 871 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 30.4 g 炭水化物 123.4 g 食塩相当量 2.9 g	ドームケーキ（カスタード） おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ごはん（220g） さけのちゃんちゃんむしやき すきやきふううどんじる だいこんとかにかまのサラダ みかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 824 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 132.7 g 食塩相当量 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2385 kcal たんぱく質 82.9 g 脂質 64.0 g 炭水化物 387.4 g 食塩相当量 9.0 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　　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。