令和8年11月こんだてひょう

寒くなってきましたね。

しっかり食べて、体をあたためるエネルギーとしましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
21（土）	ごはん（220g） みそしる（さつまいも） にらたま なっとうのほうれんそうあえ やさいジュース	ごはん（220g） さばのカレームニエル かしわじる キャベツのごまあえ ジョア	むしチーズケーキ おちゃ	ロールパン ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝとﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ（ひじょうしょく） かぶのスープ ブロッコリーとツナのサラダ りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2425 kcal たんぱく質 91.2 g 脂質 79.3 g 炭水化物 360.4 g 食塩相当量 10.1 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 742 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 119.4 g 食塩相当量 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 117.6 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 853 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 35.9 g 炭水化物 109.1 g 食塩相当量 4.8 g	
22（日）	ごはん（220g） みそしる（はくさい） ミートボールのあまずあん ごもくに バナナ	サンドウィッチ ミネストローネ レタスとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	アルフォートとせんべい おちゃ	ごはん（220g） あかうおのにつけ こんさいじる ほうれんそうのおひたし フルーツポンチ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2325 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 78.0 g 炭水化物 343.0 g 食塩相当量 10.5 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 120.0 g 食塩相当量 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 942 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 52.4 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 4.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 141 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 113.3 g 食塩相当量 2.3 g	
23（月）	ごはん（220g） みそしる（だいこん） ベーコンエッグ もやしときくらげのナムル ヨーグルト	ごはん（220g） さわらのスタミナだれかけ じゃぶ もりあわせサラダ かき ぎゅうにゅう	パンみみプディング おちゃ	てんどん（ごはん220g） みそしる（なめこ・あつあげ） はくさいのゆかりあえ みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2436 kcal たんぱく質 98.3 g 脂質 67.4 g 炭水化物 375.7 g 食塩相当量 11.2 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 102.1 g 食塩相当量 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 815 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 25.1 g 炭水化物 116.8 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 198 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 0.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 835 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 22.6 g 炭水化物 130.1 g 食塩相当量 5.3 g	
24（火）	ごはん（220g） みそしる（チンゲンサイ） えびのいりたまご（カレーあじ） かぶのそぼろあんかけ あじつけのり	コッペパン・ブルーベリージャム ハンバーグ キャベツのスープ アスパラサラダ プリン ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	しおおにぎり　☆おたのしみメニュー バーベキューふう やきそばこもり チョレギサラダ いよかんゼリー えらべるデザート（おやつのとき）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2848 kcal たんぱく質 94.7 g 脂質 113.9 g 炭水化物 385.9 g 食塩相当量 13.2 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 100.2 g 食塩相当量 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 876 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 34.8 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 4.4 g	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1287 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 64.9 g 炭水化物 154.5 g 食塩相当量 5.6 g	
25（水）	こくとうロールパン マカロニスープ パンプキンアンサンブルエッグ キャベツとツナのコールスロー やさいジュース	ごはん（220g） さばのふうみやき みそしる（こまつな） スタミナなっとう ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん（220g） ぶたにくのしょうがやき よしのじる れんこんサラダ フルーツミックス	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2404 kcal たんぱく質 96.5 g 脂質 80.8 g 炭水化物 339.4 g 食塩相当量 9.5 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.4 g 炭水化物 96.3 g 食塩相当量 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 845 kcal たんぱく質 43.4 g 脂質 31.1 g 炭水化物 106.3 g 食塩相当量 3.0 g	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 741 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 120.2 g 食塩相当量 2.8 g	
26（木）	ごはん（220g） みそしる(じゃがいも・わかめ) いわしのトマトに やさいととりのいためもの みかん	コッペパン・いちごジャム えびフライ だいずのトマトスープ ブロッコリーとハムのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	ハッピーターン おちゃ	てんしんはん（ごはん220g） ワンタンスープ やさいとぎゅうにくのオイスターいため パインアップルかん ヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2394 kcal たんぱく質 88.0 g 脂質 67.1 g 炭水化物 377.0 g 食塩相当量 11.3 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 596 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 7.4 g 炭水化物 116.5 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 828 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 27.2 g 炭水化物 116.5 g 食塩相当量 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 166 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 804 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 24.1 g 炭水化物 122.5 g 食塩相当量 4.0 g	
27（金）	ごはん（220g） みそしる（キャベツ） しのだに はくさいのたくあんあえ ヤクルト	ビーフカレー（ごはん220g） ごぼうとコーンのスープ かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	カスタードケーキ おちゃ	ごはん（220g） ぶりだいこん とうふのにくみそあんかけ ほうれんそうのいろどりあえ いちごゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2416 kcal たんぱく質 90.9 g 脂質 78.6 g 炭水化物 362.8 g 食塩相当量 9.5 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 866 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 31.7 g 炭水化物 125.7 g 食塩相当量 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 815 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 26.3 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 2.8 g	
28（土）	ごはん（220g） みそしる（かぼちゃ） なっとう キャベツとベーコンのたまごいため バナナ	ごはん（220g） さけのマヨネーズやき にくじゃが こまつなのごまみそあえ ジョア	せんべいとたけのこのさと おちゃ	ごはん（220g） チキンとえびのグラタン きのこのスープ アスパラとたまごのサラダ りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2371 kcal たんぱく質 88.4 g 脂質 68.1 g 炭水化物 383.2 g 食塩相当量 7.0 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 635 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 800 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 22.6 g 炭水化物 127.6 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 97 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.7 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 0.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 839 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 29.7 g 炭水化物 121.9 g 食塩相当量 2.1 g	
29（日）	フレンチトースト はくさいとあさりのスープ レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん（220g） かれいのてりやき いものこじる だいずのかふうあえ フルーツヨーグルト	ムーンライトとルマンド おちゃ	ごはん（220g） ぶたにくやさいまきフライ かきたまわかめうどんじる もりあわせサラダ みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2479 kcal たんぱく質 101.7 g 脂質 77.3 g 炭水化物 362.6 g 食塩相当量 9.4 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 715 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 30.2 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 752 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 122.3 g 食塩相当量 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 158 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 0.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 854 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.5 g 炭水化物 137.9 g 食塩相当量 2.9 g	
30（月）	ごはん（220g） みそしる（かぶ） だしまきたまご やさいとぎゅうにくのみそいため ふりかけ	ごはん（220g） あかうおのあげおろしに みそしる（とうふ・わかめ） もやしのごまずあえ レモンゼリー ぎゅうにゅう	いちごジャムサンド おちゃ	ミニキムチチャーハン（ごはん110g） ミニとんこつしょうゆラーメンふう やきぎょうざとえびシューマイ レタスとハムのちゅうかふうサラダ あんにんどうふ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2369 kcal たんぱく質 91.6 g 脂質 69.5 g 炭水化物 364.1 g 食塩相当量 12.9 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 761 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 19.6 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 159 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 3.8 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 0.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 860 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 30.9 g 炭水化物 120.8 g 食塩相当量 5.9 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
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