令和8年12月こんだてひょう

マナーを守って食べましょう。
正しい姿勢で席にすわり、食べおわってからお話ししましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (火)	ごはん（220g） みそしる（さつまいも） とりにくのてりやき やさいとあつあげのピリからいため あじつけのり	コッペパン・りんごジャム パンプキンアンサンブルエッグ ビーフシチュー アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	きなこもちとキットカット おちゃ	ごはん（220g） さけのソテーきのこソース ふろふきだいこん もりあわせサラダ りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2405 kcal たんぱく質 91.0 g 脂質 75.2 g 炭水化物 360.3 g 食塩相当量 9.9 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 741 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 117.7 g 食塩相当量 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 833 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 31.8 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 4.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 168 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 663 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.0 g 炭水化物 114.8 g 食塩相当量 2.1 g	
2 (水)	ごはん（220g） みそしる（チンゲンサイ） グラタン ブロッコリーといかのソテー バナナ	ごはん（220g） たらのつぶマスタードやき かすじる はくさいのたくあんあえ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	かつどん（ごはん220g） ひじきのいりに キャベツのゆかりあえ フルーツゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2384 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 72.2 g 炭水化物 363.9 g 食塩相当量 9.6 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 761 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.0 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 2.8 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 909 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 32.4 g 炭水化物 127.5 g 食塩相当量 3.5 g	
3 (木)	ごはん（220g） じゃがいものスープ オムレツ やさいとウインナーのソテー キャンデーチーズ	コッペパン・いちごジャム あじフライ キャベツのカレースープ ブロッコリーといかのサラダ りんご ぎゅうにゅう	チョコパイ おちゃ	ごはんこもり（110g） やきうどん だいこんとかにかまのサラダ フルーツヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2393 kcal たんぱく質 78.9 g 脂質 78.1 g 炭水化物 363.9 g 食塩相当量 11.4 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.0 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 817 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 27.2 g 炭水化物 112.6 g 食塩相当量 4.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 157 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 0.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 800 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.5 g 炭水化物 131.2 g 食塩相当量 4.2 g	
4 (金)	ごはん（220g） みそしる（とうふ・なめこ） さんまのかんろに ぶたにくとチンゲンサイのうまに みかん	らっきょうのピリからそぼろどん(220g) たまごのスープ ナムル ぎゅうにゅう	たいやき おちゃ	ハヤシライス（ごはん220g） レタスとたまごのサラダ うそっこたまご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2419 kcal たんぱく質 77.5 g 脂質 77.2 g 炭水化物 366.4 g 食塩相当量 9.6 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 691 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 19.6 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 798 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 24.5 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 863 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 32.8 g 炭水化物 123.8 g 食塩相当量 3.3 g	
5 (土)	ごはん（220g） みそしる（かぼちゃ・あつあげ） ハムのいりたまご なっとう ヨーグルト	チキンタツタバーガー ほうれんそうのスープ アスパラとツナのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	サッポロポテト（バーベQあじ） おちゃ	ごはん（220g） かれいのふうみやき きつねそばじる ブロッコリーのごまあえ フルーツポンチ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2468 kcal たんぱく質 103.0 g 脂質 78.3 g 炭水化物 350.8 g 食塩相当量 10.2 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 707 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 114.6 g 食塩相当量 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 862 kcal たんぱく質 42.2 g 脂質 46.0 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 4.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 777 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 145.1 g 食塩相当量 2.7 g	
6 (日)	ごはん（220g） みそしる（はくさい） すごもりたまご いりうのはな ヤクルト	ごはん（220g） さわらのあまから ぐだくさんはるさめスープ こまつなのごまみそあえ ジョア	ずっしりデニッシュ おちゃ	ごはん（220g） コロッケ ジュリアンスープ アスパラといかのサラダ あおりんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2434 kcal たんぱく質 82.0 g 脂質 63.5 g 炭水化物 406.9 g 食塩相当量 9.1 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 742 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 119.0 g 食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 212 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 0.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 841 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.8 g 炭水化物 140.3 g 食塩相当量 2.9 g	
7 (月)	ごはん（220g） みそしる（もやし） かにたま れんこんのきんぴら ふりかけ	ごはん（220g） さばのしおやき けんちんじる ほうれんそうとさつまいものごまあえ ぎゅうにゅう	はちみつチーズトースト おちゃ	ごはん（220g） トンテキ ごぼうのスープ ペイザンヌサラダ バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2409 kcal たんぱく質 90.9 g 脂質 78.3 g 炭水化物 358.4 g 食塩相当量 9.1 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 679 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 793 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 27.9 g 炭水化物 108.3 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 154 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 783 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 26.0 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 2.2 g	
8 (火)	ごはん（220g） みそしる（だいこん・あつあげ） めだまやき こまつなとぶたにくのオイスターいため やさいジュース	コッペパン・ブルーベリージャム とりとやさいのトマトに かぶのスープ キャベツとツナのコールスロー ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	ごはん（220g） さけのむしやき にくどうふ ポテトサラダ みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2386 kcal たんぱく質 100.1 g 脂質 76.9 g 炭水化物 343.7 g 食塩相当量 9.8 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 102.8 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 865 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 34.9 g 炭水化物 104.3 g 食塩相当量 4.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 138 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 772 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 23.4 g 炭水化物 114.3 g 食塩相当量 2.2 g	
9 (水)	ごはん（220g） ブロッコリーのミルクスープ スペインふうオムレツ アスパラベーコン バナナ	ごはん（220g） さわらのくじょうねぎみそやき くじょうねぎたっぷりとんじる もやしのかふうあえ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ごはん（220g）☆たんじょうびかいメニュー めだまやきハンバーグ きのこのスープ もりあわせサラダ 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 2709 kcal たんぱく質 98.3 g 脂質 77.2 g 炭水化物 422.6 g 食塩相当量 9.1 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 661 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 117.6 g 食塩相当量 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 841 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 28.3 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 2.9 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 1134 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 33.8 g 炭水化物 174.1 g 食塩相当量 3.5 g	
10 (木)	ごはん（220g） みそしる（こまつな） いわしのうめに きりぼしだいこんのいために スティックなっとう	こがたパン スパゲティナポリタン はくさいとあさりのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	プリッツとパイのみ おちゃ	ゆかりおにぎり えびてんわかめうどん◎ えだまめのしらあえ プリン・ア・ラ・モード◎	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2539 kcal たんぱく質 89.7 g 脂質 74.2 g 炭水化物 392.6 g 食塩相当量 12.9 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 108.2 g 食塩相当量 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 827 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 30.8 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 4.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 128 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 987 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 25.1 g 炭水化物 159.2 g 食塩相当量 4.8 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（＾＾）12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。