

令和5年1月 こんだてひょう

新しい年になりましたね。

心も体も健康に過ごしていきたいですね。

☆1月1日、1月2日、1月3日は、おしょうがつメニューです。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (日)	ごはん (190g) みそしる (チンゲンサイ) とりくのやはたまき あつやきたまごとくろめ メロンゼリー	ちらしずし (こもりごはん95g) いなりずし すいとんのおぞうに ぶりのてりやきとかずのことたづくり ほうれんそうのしらあえ ミルクレーブといちご	いなばのしろうさぎ おちゃ	ごはん (190g) おこさまランチふう ごぼうとおおなのスープ ツナポテトサラダ プリン・ア・ラ・モード	エネルギー 2503 kcal たんぱく質 108.7 g 脂質 68.5 g 炭水化物 388.7 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 755 kcal たんぱく質 43.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 1.9 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 982 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 34.6 g 炭水化物 144.0 g 食塩相当量 3.6 g	
2 (月)	ごはん (190g) みそしる (はくさい) あかうおのなんぶやき かまぼことたきごぼうとくろめ バナナ	ミニチャーシューどん (ごはん95g) しょうゆラーメン やきぎょうざ こまつなのナムル ゴールドキウイ	いちごサンド おちゃ	ごはん (190g) ステーキ みぞれじる ちゃわんむし こうはくなますといくら りんご	エネルギー 2553 kcal たんぱく質 104.8 g 脂質 83.5 g 炭水化物 376.1 g 食塩相当量 15.8 g
	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 21.4 g 炭水化物 130.2 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 242 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 889 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 35.7 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 3.8 g	
3 (火)	ごはん (190g) みそしる (もやし・あつあげ) さけのさいきょうやきとだてまき キャベツのたくあんあえ みかん	かつサンド あさりのスープ レタスとコーンのサラダ ジョア	ティラミスとショートケーキ おちゃ	ごはん (190g) まつかぜやき よせなべふう だいずのかふうあえ くりきんとん いちご	エネルギー 2626 kcal たんぱく質 123.4 g 脂質 87.4 g 炭水化物 359.7 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 598 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 7.9 g 炭水化物 105.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 962 kcal たんぱく質 43.3 g 脂質 48.2 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 223 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 44.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 128.7 g 食塩相当量 3.6 g	
4 (水)	ごはん (190g) みそしる (とうふ・なめこ) ハムのいりたまご いんげんとはるさめのごまあえ バナナ	ごはん (190g) たらのむしやき さつまじる ブロッコリーサラダ みかん ぎゅうにゅう	スーパーカップ おちゃ	えびレタスチャーハン (ごはん190g) あげはるまき こまつなといかのスープ あおなとじゃがいものザーサイあえ パインアップルかん	エネルギー 2336 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 74.2 g 炭水化物 355.9 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 22.9 g 炭水化物 128.0 g 食塩相当量 3.0 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 748 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 25.2 g 炭水化物 110.1 g 食塩相当量 4.9 g	
5 (木)	ごはん (190g) みそしる (キャベツ) いわしのみぞれに じゃがいものきんぴら ヤクルト	ゆかりごはん (95g) にくわかめうどん キャベツとツナのあえもの りんご ぎゅうにゅう	きなこもちとカントリーマーム おちゃ	ごはん (190g) しろみぎかなのパンこやき だいずのトマトスープ レタスとささみのサラダ フルーチェ	エネルギー 2317 kcal たんぱく質 89.7 g 脂質 72.9 g 炭水化物 346.7 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 903 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 34.0 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.4 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 2.9 g	
6 (金)	ごはん (190g) みそしる (かぼちゃ) なっとうのいらたまあえ ブロッコリーととりのソテー ヨーグルト	ポークカレー (ごはん190g) だいこんとかにかまのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	えびつことたけのこのさと おちゃ	ごはん (190g) あじのあまから ごじる やさしいかのバターじょうゆ フルーツミックス	エネルギー 2274 kcal たんぱく質 96.2 g 脂質 62.0 g 炭水化物 363.0 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 696 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 18.6 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 25.9 g 炭水化物 126.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 3.7 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 107.1 g 食塩相当量 3.1 g	
7 (土)	ななぐさごはん (190g) みそしる (たまご) つくね いりどうふ みかん	ごはん (190g) さけのクリームソースかけ じゃがいもとコーンのスープ レタスとツナのサラダ ジョア	にくまん おちゃ	ごはん (190g) ぶたのかくに わかめスープ もやしときくらげのナムル マンゴーヨーグルト	エネルギー 2228 kcal たんぱく質 88.9 g 脂質 66.9 g 炭水化物 338.1 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 702 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 104.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 673 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 110.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 2.6 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 732 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 28.7 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 3.2 g	
8 (日)	ホットドッグ マッシュルームのスープ ミックスビーンズのサラダ やさしいジュース	たきこみごはん (ごはん210g) とっとりっこロッケ みそしる (だいこん) ほうれんそうとちくわのあえもの ぎゅうにゅう	ドームケーキ (チョコ) おちゃ	ごはん (190g) さばのみそに とりだんごスープ こまつなとぎゅうにくのいためもの バナナ	エネルギー 2379 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 92.9 g 炭水化物 323.3 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 773 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 40.7 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.4 g 炭水化物 118.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.5 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 27.3 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 2.8 g	
9 (月)	ごはん (190g) みそしる (じゃがいも・わかめ) めだまやき ちくぜんに ふりかけ	らっきょうのピリからそぼろどん (190g) かにのコンスープ チョレギサラダ りんご ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん (190g) たらのおやこマヨネーズやき かしわじる やさしいとぎゅうにくのいためもの みかん	エネルギー 2342 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 74.9 g 炭水化物 355.5 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 100.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.5 g 炭水化物 119.5 g 食塩相当量 3.6 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 867 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 32.8 g 炭水化物 121.4 g 食塩相当量 3.4 g	
10 (火)	ごはん (190g) みそしる (もやし・あつあげ) アンサンブルエッグ かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	コッペパン・いちごジャム えびカツ こまつなとコーンのスープ マセドアンサラダ ぎゅうにゅう	チョコパイ おちゃ	ごはん (190g) すぶた とうふとたまごのスープ あおなともやしのごまあえ フルーツゼリー	エネルギー 2364 kcal たんぱく質 78.1 g 脂質 73.4 g 炭水化物 370.0 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 124.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 30.1 g 炭水化物 114.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 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	エネルギー 743 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.6 g 炭水化物 114.2 g 食塩相当量 2.8 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
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