

令和5年2月 こんだてひょう

主食とは、ごはんやパン、めんるいのことです。

おもに、エネルギーのもとになる食品です。

毎食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (土)	ごはん(190g) みそしる(キャベツ) なっとうのおろしあえ ながいものそぼろあんかけ ぼんかん	ごはん(190g) かれのいふうみやき よしのじる かぼちゃサラダ ジョア	サッポロポテト(パーベQあじ) おちゃ	えびフライカレーライス(ごはん190g) ごぼうとコーンのスープ かいそうとツナのサラダ りんごヨーグルト	エネルギー 2236 kcal たんぱく質 79.3 g 脂質 53.3 g 炭水化物 387.0 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 673 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 121.6 g 食塩相当量 3.3 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 822 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 26.0 g 炭水化物 134.9 g 食塩相当量 4.4 g	
12 (日)	ごはん(190g) みそしる(とうふ・なめこ) にらたま きりぼしだいこんのいために キャンデーチーズ	ホットドッグ きのこのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	チョコパイ おちゃ	たきこみごはん(ごはん190g) たらのむしやき みそしる(もやし) はくさいのごまあえ フルーツミックス	エネルギー 2213 kcal たんぱく質 87.3 g 脂質 83.2 g 炭水化物 303.0 g 食塩相当量 12.8 g
	エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.4 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 41.5 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 5.0 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 601 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 4.0 g	
13 (月)	ごはん(190g) みそしる(たまご) あかうおのなんがやき ちくぜんに バナナ	ごはん(220g) えびのチリソースに こまつなのスープ ツナスパゲティサラダ ぎゅうにゅう	きなこもちとカントリーマーム おちゃ	ぶたたまどん(ごはん190g) ごじる キャベツのたくあんあえ ぼんかん	エネルギー 2370 kcal たんぱく質 104.2 g 脂質 72.2 g 炭水化物 347.1 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 630 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 102.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 860 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 27.7 g 炭水化物 123.6 g 食塩相当量 3.1 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 763 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 25.4 g 炭水化物 107.5 g 食塩相当量 3.4 g	
14 (火)	ごはん(190g) みそしる(さつまいも) ぎょにくソーセージのたまごいため いんげんとささみのごまだれ あじつかけり	コッペパン・りんごジャム さけのパンこやき はくさいとコーンのスープ ミモザサラダ いちごのムース ぎゅうにゅう	チョコバナナ おちゃ	ごはん(190g) とりにくのてりやき はるさめとかにかまのスープ あおなといかのいためもの りんご	エネルギー 2439 kcal たんぱく質 99.2 g 脂質 75.1 g 炭水化物 364.4 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 43.6 g 脂質 31.1 g 炭水化物 104.5 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 695 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 110.4 g 食塩相当量 2.8 g	
15 (水)	こくとうロールパン マカロニスープ スクランブルエッグ レタスとハムのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) さばのたつたあげ みそしる(だいこん) もやしのごまずあえ ぎゅうにゅう	ワッフル おちゃ	ごもくチャーハン(ごはん190g) ぶたキムチスープ もりあわせサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2233 kcal たんぱく質 83.1 g 脂質 82.8 g 炭水化物 311.8 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 613 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 23.3 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 28.8 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 27.6 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 4.1 g	
16 (木)	ごはん(190g) みそしる(じゃがいも・わかめ) だしまきたまご やさしいとえびのバターじょうゆ バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム タンドリーチキン ミネストローネ アスパラサラダ ぎゅうにゅう	アルフォートとせんべい おちゃ	ごはん(190g) さわらのさいきょうやき とんこつしょうゆなべふう ひじきのいりに きよみオレンジ	エネルギー 2271 kcal たんぱく質 94.5 g 脂質 65.7 g 炭水化物 351.5 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 115.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 31.1 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 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	エネルギー 694 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 111.7 g 食塩相当量 2.7 g	
17 (金)	ごはん(190g) みそしる(かぶ) すごもりたまご ミックスビーンズのサラダ ヤクルト	ごはん(220g) ハタハタのからあげ かしわじる いりどうふ ぎゅうにゅう	カスタードケーキ おちゃ	ロールパン たらこスパゲティ◎ キャベツとウインナーのスープ レタスとささみのサラダ フルーツポンチ	エネルギー 2264 kcal たんぱく質 86.8 g 脂質 84.6 g 炭水化物 307.8 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.4 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 27.4 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 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	エネルギー 700 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 27.0 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 4.0 g	
18 (土)	ごはん(190g) みそしる(はくさい) なっとうのほうれんそうあえ じゃがいものソテー(カレーあじ) やさしいジュース	あわじしまパーガーふう ほうれんそうのスープ ごぼうといかのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	げんじパイとキットカット おちゃ	ごはん(190g) ぶりのあげおろしに えびだんごスープ やさしいとぶたのみそいため ぼんかん	エネルギー 2255 kcal たんぱく質 80.9 g 脂質 90.2 g 炭水化物 309.3 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 39.0 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 27.6 g 炭水化物 107.7 g 食塩相当量 3.0 g	
19 (日)	ごはん(190g) みそしる(かぼちゃ・もやし) とりつくね あおなのびたし さけフレーク	ごはん(190g) シーフードグラタン マッシュルームのスープ キャベツとたまごのサラダ いちご カルシウムウエハース	とんがりコーン おちゃ	ビビンバふうやきにくどん(ごはん190g) ちゅうかふうわかめスープ チョレギサラダ マンゴーヨーグルト	エネルギー 2302 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 78.6 g 炭水化物 335.7 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 711 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.4 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 25.2 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 6.6 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.4 g 炭水化物 105.8 g 食塩相当量 3.2 g	
20 (月)	ごはん(190g) みそしる(こまつな) ホキのさいきょうやき えだまめサラダ バナナ	ごはん(220g) あじのカレームニエル いものこじる ほうれんそうのしらあえ ぎゅうにゅう	カステラ おちゃ	ごはん(190g) とりのからあげ◎ きつねうどんじる ブロッコリーとツナのサラダ フルーツミックス	エネルギー 2378 kcal たんぱく質 95.5 g 脂質 72.5 g 炭水化物 355.9 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.6 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 0.5 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 906 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 32.4 g 炭水化物 124.6 g 食塩相当量 3.2 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(^_^) 2月に誕生日を迎えられる方のリクエストメニューです。