

令和5年11月 こんだてひょう

体^{からだ}にやさしい生活を送^{せいかつ}ることは、生活習慣病^{せいかつしゅうかんびょう}の予防^{よぼう}につながります。

食事^{しょくじ}・運動^{うんどう}・休養^{きゅうよう}・睡眠^{すいみん}など、1日1日の生活^{にち}を大切^{にち}にしていきましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (土)	ごはん(180g) みそしる(わかめ・ふ) なつとうのほうれんそうあえ かぶのそぼろあんかけ パインアップルかん	ごはん(180g) メヌケのなんぶやき みそしる(こまつな) ポテトサラダ◎ りんご ぎゅうにゅう	みんなのぶんかさいおやつ おちゃ	キムバ ☆みんなのぶんかさいメニュー タッカルビ スンドゥブチゲ いろどりサラダ ミニチョコレートケーキ かき	エネルギー 2306 kcal たんぱく質 97.7 g 脂質 79.2 g 炭水化物 329.6 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 100.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 737 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 24.4 g 炭水化物 106.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 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	エネルギー 886 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 38.0 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 4.9 g	
12 (日)	しよくパン(チーズ・りんごジャム) きのこのスープ スペインふうオムレツ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ゆかりおにぎり(80g) とんこつラーメン えびシューマイ だいこんとささみのサラダ やさしいジュース	せんべいとブラックサンダー おちゃ	ごはん(180g) さばのみそに とりだんごちゃんこなべふう かみかみあえ フルーツゼリー	エネルギー 2465 kcal たんぱく質 100.5 g 脂質 85.1 g 炭水化物 343.2 g 食塩相当量 14.4 g
	エネルギー 759 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 33.7 g 炭水化物 89.7 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 850 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.9 g 炭水化物 127.4 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 158 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.2 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 2.6 g	
13 (月)	ごはん(180g) みそしる(なす・あつあげ) ハムエッグ じゃがいものいために バナナ	ごはん(220g) さけのマヨネーズやき のっぺいじる こまつなとあぶらあげのごまあえ ぎゅうにゅう	スーパーカップ おちゃ	ごはん(180g) ミックスフライ ミネストローネ もりあわせサラダ りんご	エネルギー 2426 kcal たんぱく質 83.9 g 脂質 80.9 g 炭水化物 364.8 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 27.0 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 2.6 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 848 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 28.8 g 炭水化物 130.8 g 食塩相当量 3.3 g	
14 (火)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ・もやし) かにたま だいずサラダ ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム チキンのミラノふうカツレツ ほうれんそうのスープ コールスロー ぎゅうにゅう	さつまいものてんぷら おちゃ	ごはん(180g) かれいのふうみやき けんちんじる やさいとぶたにくのみそいため オレンジ	エネルギー 2380 kcal たんぱく質 105.5 g 脂質 76.3 g 炭水化物 338.4 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 696 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 24.6 g 炭水化物 99.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 44.1 g 脂質 31.1 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 165 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 2.9 g	
15 (水)	こくとうロールパン オニオンスープ キッシュ キャベツとハムのソテー やさしいジュース	ごはん(220g) ぶりのあげおろしに みそしる(とうふ・なめこ) はくさいのたくあんあえ かき ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(180g) とりのからあげ◎ チンゲンサイといかのスープ アスパラとコーンのサラダ フルーツポンチ	エネルギー 2164 kcal たんぱく質 79.2 g 脂質 77.5 g 炭水化物 306.2 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 542 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 28.2 g 炭水化物 119.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 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	エネルギー 663 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 2.5 g	
16 (木)	ごはん(180g) みそしる(はくさい) いわしのうめに いりうのはな ハロウィンデザート	コッペパン・いちごジャム ポークピカタ やさいとまめのカレースープ ブロッコリーとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	チョコポッキー おちゃ	ごはん(180g) たらのつぶマスタードやき さつまじる いんげんとはるさめのごまあえ みかん	エネルギー 2236 kcal たんぱく質 91.2 g 脂質 70.6 g 炭水化物 332.0 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 97.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 30.9 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 75 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 3.4 g 炭水化物 10.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 712 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 121.4 g 食塩相当量 2.6 g	
17 (金)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ・コーン) れんこんのつくねやき こまつなとひきにくのたまごいため うめびしお	ごはん(220g) さばのこうみやき みそしる(たまご) ごしよくなます バナナ 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(180g) まつかぜやき よしのじる ツナスバゲティサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2379 kcal たんぱく質 92.5 g 脂質 75.7 g 炭水化物 353.9 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 26.7 g 炭水化物 119.8 g 食塩相当量 3.2 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 808 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.3 g 炭水化物 120.8 g 食塩相当量 3.1 g	
18 (土)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) なつとうのらたまあえ きりぼしだいこんのいために ヤクルト	ウインナーのピラフ(ごはん180g) はくさいのスープ えびのミニグラタン レタスとたまごのサラダ オレンジジュース	せんべいとたけのこのさと おちゃ	ごはん(180g) しろみぎかなのむしやき すいとんじる◎ ひじきのいりに プリン・ア・ラ・モード◎	エネルギー 2237 kcal たんぱく質 82.0 g 脂質 66.7 g 炭水化物 350.9 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 32.7 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 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	エネルギー 768 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 128.2 g 食塩相当量 3.4 g	
19 (日)	しよくパン(バター・プル・ベリージャム) じゃがいものスープ オムレツ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(180g) ぶたにくやさいまきフライ さけかすじる こまつなのナムル フルーチェ	ノアール おちゃ	えだまめおにぎり(100g) にくわかめうどん ほうれんそうのごまみそあえ かき	エネルギー 2300 kcal たんぱく質 94.5 g 脂質 77.1 g 炭水化物 326.2 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 715 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.5 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 23.6 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 4.3 g	
20 (月)	ごはん(180g) みそしる(もやし・あつあげ) ぎょにくソーセージのたまごいため ちくぜんに バナナ	ぎゅうどん(ごはん220g) みそしる(だいこん) キャベツのごまみそあえ ぎゅうにゅう	げんじパイとカントリーマアム おちゃ	ごはん(180g) コロケ◎ こまつなのスープ レタスとハムのサラダ フルーツミックス	エネルギー 2319 kcal たんぱく質 75.8 g 脂質 73.6 g 炭水化物 362.3 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.1 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 164 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 27.6 g 炭水化物 124.1 g 食塩相当量 3.3 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

◎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。