

令和5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、食べ終わってからお話ししましょう。

日にち	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (金)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ・コーン) ハムエッグ ミックスビーンズのサラダ バナナ	ごはん(220g) さばのごまころもあげ かしわじる ほうれんそうのなたねあえ ふりかけ ぎゅうにゅう	フルーツサンド おちゃ	えびレタスチャーハン(ごはん180g) わかめスープ やきぎょうざ だいこんとかにかまのサラダ オレンジ	エネルギー 2367 kcal たんぱく質 91.0 g 脂質 85.8 g 炭水化物 334.0 g 食塩相当量 11.7 g
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 95.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 851 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 33.7 g 炭水化物 109.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 228 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 4.6 g	
2 (土)	ごはん(180g) みそしる(こまつな・あつあげ) なっとうのおろしあえ キャベツとひきにくのたまごいため パンブキンデザート	かつどん(ごはん180g) みそしる(とうふ・なめこ) もやしのごまずあえ ぎゅうにゅう	パウンドケーキ おちゃ	ごはん(180g) あかうおのなんぶやき さつまじる にくじゃが かき	エネルギー 2387 kcal たんぱく質 98.3 g 脂質 80.8 g 炭水化物 339.2 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 97.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 942 kcal たんぱく質 43.3 g 脂質 42.0 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 688 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 119.0 g 食塩相当量 3.0 g	
3 (日)	フレンチトースト はくさいとあさりのスープ ごぼうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	キムタクごはん(ごはん180g) クロムツのかすづけやき ごじる にあわせ(かぶ) ジョア	コアラのマーチとパイのみ おちゃ	ごはんこもり(90g) やきうどん たまごのスープ ブロッコリーのごまあえ みかん	エネルギー 2333 kcal たんぱく質 93.7 g 脂質 80.0 g 炭水化物 334.3 g 食塩相当量 13.1 g
	エネルギー 712 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 36.5 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 16.6 g 炭水化物 107.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.3 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 141.8 g 食塩相当量 5.7 g	
4 (月)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) だしまきたまご やさいととりにくのカレーいため バナナ	ちゅうかどん(ごはん220g) もやしのスープ フルーツミックス ぎゅうにゅう	ドームケーキ(チョコ) おちゃ	ごはん(180g) おでん フランクフルト ほうれんそうのしらあえ メロンゼリー	エネルギー 2350 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 66.4 g 炭水化物 374.5 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 642 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 115.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 751 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 122.0 g 食塩相当量 3.3 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 857 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 30.8 g 炭水化物 117.9 g 食塩相当量 5.0 g	
5 (火)	ごはん(180g) みそしる(だいこん) すごもりたまご やさいとあつあげのピリからいため ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム ささみフライ ミネストローネ ミモザサラダ ぎゅうにゅう	クレープ(いちごあげ) おちゃ	ごはん(180g) ホキのさいきょうやき すきやきふうどんじる もやしとえびのみそいため かき	エネルギー 2289 kcal たんぱく質 102.3 g 脂質 72.8 g 炭水化物 324.8 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 888 kcal たんぱく質 50.8 g 脂質 33.5 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 8.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 3.6 g	
6 (水)	こくとうロールパン かぼちゃのミルクスープ アンサンブルエッグ コールスロー やさいジュース	ごはん(220g) たらのおやこマヨネーズやき けんちんじる かみかみあえ ぎゅうにゅう	カスタードケーキ おちゃ	ビビンバ(ごはん180g) きくらげのスープ レタスといかのサラダ パインアップルかん	エネルギー 2251 kcal たんぱく質 89.4 g 脂質 85.2 g 炭水化物 305.7 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 24.9 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 3.2 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 741 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 30.0 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 3.8 g	
7 (木)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・わかめ) いわしのトマトに ちくぜんに バナナ	コッペパン・いちごジャム キッシュ 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	ベジたべる おちゃ	おかかおにぎり(80g) いなりずし とりのたつたあげとちくわのいそべあげ あごのつみれじる はくさいのゆかりあえ オレンジ	エネルギー 2183 kcal たんぱく質 87.9 g 脂質 72.9 g 炭水化物 305.6 g 食塩相当量 12.2 g
	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 108.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 31.1 g 炭水化物 103.4 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.9 g 炭水化物 82.0 g 食塩相当量 4.3 g	
8 (金)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) ハムのいりたまご かぼちゃのそぼろあんかけ みかん	ごはん(220g) ハタハタのからあげ むらくもじる れんこんのきんぴら かき ぎゅうにゅう	ワッフル おちゃ	ごはん(180g) ぶたにくとりんごのチーズやき かぶのスープ もりあわせサラダ ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 2294 kcal たんぱく質 79.2 g 脂質 74.6 g 炭水化物 348.3 g 食塩相当量 8.2 g
	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 111.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 29.3 g 炭水化物 118.6 g 食塩相当量 2.5 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 740 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 26.1 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 2.3 g	
9 (土)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・コーン) なっとうのほうれんそうあえ アスパラベーコン ヤクルト	ごはん(180g) ミートソースグラタン ジュリアンスープ ブロッコリーとたまごのサラダ やさいジュース	ブリッツときなこもち おちゃ	ごはん(180g) かれないのてりやき いなかじる キャベツとぎゅうにくのカレーいため あおりんご	エネルギー 2117 kcal たんぱく質 79.2 g 脂質 62.3 g 炭水化物 336.0 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 100.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 26.6 g 炭水化物 117.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 3.2 g	
10 (日)	ごはん(180g) みそしる(もやし) とりつくね いりうのはな バナナ	ごはんこもり(90g) しょうゆラーメン むしシューマイ だいこんとささみのちゅうかふうサラダ ぎゅうにゅう	ミニメロンパンとチョコ おちゃ	ごはん(180g) さけフライタルタルソース◎ ブイヤベースふう◎ レタスとツナのサラダ フルーツポンチたんじょうびバージョン◎	エネルギー 2593 kcal たんぱく質 102.6 g 脂質 88.6 g 炭水化物 375.1 g 食塩相当量 14.7 g
	エネルギー 735 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.0 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 891 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 29.5 g 炭水化物 130.3 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 85 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 2.9 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 882 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 33.2 g 炭水化物 118.9 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
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。