

令和5年12月 こんだてひょう

いよいよ冬休みですね。クリスマス、お正月などのお食事を、
よくかんで、ゆっくり味わって食べましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
21 (木)	ごはん(180g) みそしる(なめこ・ふ) いわしのうめ いりどうふ バナナ	コッペパン・いちごジャム タンドリーチキン こまつなとコーンのスープ れんこんとかにかまのサラダ ぎゅうにゅう	ポテコ おちや	ごはん(180g) しろみざかなのからあげあまずあん はるさめとわかめのスープ もりあわせサラダ マンゴーヨーグルト	エネルギー 2313 kcal たんぱく質 88.0 g 脂質 75.6 g 炭水化物 338.5 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 840 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 36.8 g 炭水化物 96.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 673 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 121.1 g 食塩相当量 3.3 g	
22 (金)	ごはん(180g) みそしる(とうふ) ミートボールのあまずあん じゃがいものいために さけフレーク	ごはん(220g) たらのつぶマスタードやき よしのじる かぼちゃサラダ ホワイトミニ ぎゅうにゅう	かつばえびせん おちや	おやこどん(ごはん180g) みそしる(あさり) えだまめのしらあえ みかん	エネルギー 2377 kcal たんぱく質 94.2 g 脂質 75.9 g 炭水化物 357.7 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 108.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 29.6 g 炭水化物 128.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 22.1 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 4.4 g	
23 (土)	ごはん(180g) みそしる(たまご) なつとうのおろしあえ えびといかのちゅうかふういため ヤクルト	マーボーどん(ごはん180g) もやしのスープ レタスとささみのちゅうかふうサラダ パイナップルかん ぎゅうにゅう	チョコバナナホットケーキ おちや	ごはん(180g) あじのあまから のつべいじる キャベツとぶたにくのカレーいため りんご	エネルギー 2162 kcal たんぱく質 91.6 g 脂質 63.4 g 炭水化物 331.3 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 25.0 g 炭水化物 112.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 175 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 19.3 g 炭水化物 99.7 g 食塩相当量 2.8 g	
24 (日)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ・あつあげ) れんこんのつくねやき あおなときくらげのナムル ふりかけ	わかめごはん(180g) あかうおのにつけ うどんじる やさいとなまあげのピリからいため みかん ぎゅうにゅう	サッポロポテト(ベジタブル) おちや	ごはん(180g) フライドチキン ミネストローネ ポテトサラダ いちご	エネルギー 2338 kcal たんぱく質 86.9 g 脂質 71.0 g 炭水化物 361.8 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 104.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 137.6 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 32.8 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 2.0 g	
25 (月)	ごはん(180g) みそしる(こまつな・あつあげ) ホキのみそつけやき きりぼしだいこんのいために バナナ	チキンライス(ごはん180g) ポトフ ☆クリスマスかいメニュー ミートローフきのこソース いろどりサラダ クリスマスケーキ シャンメリー	ベビースターラーメンまる おちや	ごましおおにぎり(60g) やきそば あおなとたまごのスープ フルーツポンチ	エネルギー 2826 kcal たんぱく質 100.9 g 脂質 102.1 g 炭水化物 407.1 g 食塩相当量 13.9 g
	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 5.1 g 炭水化物 100.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 1414 kcal たんぱく質 52.4 g 脂質 63.7 g 炭水化物 174.7 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.1 g 炭水化物 14.0 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 28.2 g 炭水化物 118.2 g 食塩相当量 4.7 g	
26 (火)	ごはん(180g) みそしる(もやし) にくだんご キャベツとツナのごまだれ あじつけのり	フィッシュバーガー ごぼうのスープ もりあわせサラダ りんご ぎゅうにゅう	パイのみとおとと おちや	ぶたたまどん(ごはん180g) みそしる(はくさい) だいずのかふうあえ オレンジ	エネルギー 2257 kcal たんぱく質 94.5 g 脂質 85.3 g 炭水化物 302.2 g 食塩相当量 11.7 g
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 33.2 g 炭水化物 89.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 43.8 g 脂質 25.6 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 4.1 g	
27 (水)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・わかめ) とりのいりたまご きんぴらごぼう やさいジュース	ごはん(180g) チンジャオロースー チンゲンサイのスープ チョレギサラダ みかん ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちや	ごはん(180g) シーフードグラタン きのこのスープ キャベツとたまごのサラダ パイゼリー	エネルギー 2363 kcal たんぱく質 90.0 g 脂質 86.0 g 炭水化物 336.4 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 709 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.3 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 31.1 g 炭水化物 113.5 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 708 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 23.6 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 3.0 g	
28 (木)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) かにたま もやしとぶたにくのごまふうみいため ヤクルト	こくとうロールパン スパゲティボンゴレ じゃがいものとうにゅうスープ ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう	えびっことたけのこのさと おちや	ごはん(180g) さばのたつたあげ ごじる にあわせ(かぶ) フルーツヨーグルト	エネルギー 2267 kcal たんぱく質 87.4 g 脂質 76.9 g 炭水化物 333.2 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 673 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 28.7 g 炭水化物 101.4 g 食塩相当量 4.1 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 728 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 2.9 g	
29 (金)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ・コーン) ポテトとウインナーのソテー レタスといかのサラダ バナナ	ごはん(180g) かれないのさいきょうやき そぼろじる もやしとぎゅうにくのいためにもの ぎゅうにゅう	せんべいとこのこのやま おちや	ごもくチャーハン(ごはん180g) かゆのコンスープ ちゅうかふうあえもの みかん	エネルギー 2168 kcal たんぱく質 83.9 g 脂質 68.8 g 炭水化物 323.1 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 105.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.2 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 3.9 g	
30 (土)	ごはん(180g) みそしる(だいこん) なつとうのいらたまあえ ジャーマンポテト ヨーグルト	ごはん(180g) さけのクリームソースかけ ジュリアンスープ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ドームケーキ(カスタード) おちや	ごはん(180g) おでん やきとり もやしのナムル りんご	エネルギー 2129 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 56.9 g 炭水化物 333.5 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 105.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 116.8 g 食塩相当量 5.1 g	
31 (日)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) アンサンブルエッグ だいずサラダ みかん	ごはん(180g) クロムツのかすづけやき かしわじる ぶたキムチ ぎゅうにゅう	アメリカンドッグ おちや	ごはん(180g) すきやき ☆おおみそかメニュー ほうれんそうのかりかりあえ いちご どんべえてんぶらそば	エネルギー 2945 kcal たんぱく質 109.7 g 脂質 121.5 g 炭水化物 379.5 g 食塩相当量 15.9 g
	エネルギー 652 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 炭水化物 99.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 30.0 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 7.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 1393 kcal たんぱく質 49.6 g 脂質 61.5 g 炭水化物 174.1 g 食塩相当量 9.7 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