

# 令和6年1月 கொண்டே திங்கள்

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。

にち 日	ちゆうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
1 (月)	ごはん(180g) すいとんのおぞうに ぶりのてりやきとあつやきたまご あおなともやしのごまあえ メロンゼリー	ちらしずし(ごはん180g) すましじる(てまりふ・みつば) ローストビーフ ほうれんそうのごまみそあえ おまんじゅう	ミルフィーユ おちや	ミックスピザ スパゲティナポリタンとえびフライ こまつなのスープ コールスロー キウイフルーツ	エネルギー 2361 kcal たんぱく質 90.6 g 脂質 64.8 g 炭水化物 375.1 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 10.0 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 128.9 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 239 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 29.8 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 4.3 g	
2 (火)	ごはん(180g) 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まめ バナナ	オムライス(ごはん180g) かにのこうらグラタン キャベツとコーンのスープ ブロッコリーといかのサラダ りんご	いちごサンド おちや	ごはん(180g) オードブルふう ふかひれスープ レタスとツナのサラダ オレンジ	エネルギー 2534 kcal たんぱく質 109.9 g 脂質 86.2 g 炭水化物 353.1 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 7.7 g 炭水化物 95.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 28.0 g 炭水化物 113.0 g 食塩相当量 4.0 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 966 kcal たんぱく質 48.0 g 脂質 35.8 g 炭水化物 118.5 g 食塩相当量 3.6 g	
3 (水)	ごはん(180g) 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	いなりずし やはたまきとたづくりとこうはくなます やわらかもちのぜんざい ちやわんむし(えび) いちご	パルム おちや	ミニチャーシューどん(ごはん90g) みそラーメン やきぎょうざ あおなとぜんまいのナムル パイナップルかん	エネルギー 2219 kcal たんぱく質 96.9 g 脂質 52.7 g 炭水化物 356.5 g 食塩相当量 15.4 g
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 145 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 23.3 g 炭水化物 135.4 g 食塩相当量 8.2 g	
4 (木)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) ハムのいりたまご いんげんとはるさめのごまあえ ヤクルト	サンドウィッチとカレーパン だいたいのトマトスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	きなこもちとカントリーマーム おちや	ごはん(180g) かれいのからあげ けんちんじる はくさいのゆかりあえ フルーツゼリー	エネルギー 2216 kcal たんぱく質 84.2 g 脂質 77.0 g 炭水化物 318.8 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 106.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 40.2 g 炭水化物 91.5 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 666 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 107.7 g 食塩相当量 2.5 g	
5 (金)	ごはん(180g) みそしる(こまつな) なつとうのほうれんそうあえ やさいとぶたにくのカレーいため ヨーグルト	おにぎり(さけとたらこ)(160g) よせなべ ☆しんねんかいメニュー れんこんのきんぴら ぎゅうにゅうかん	むしチーズケーキ おちや	ごはん(180g) さばのみそに いものこじる やさいといかのバターじょうゆ りんご	エネルギー 2263 kcal たんぱく質 110.0 g 脂質 68.8 g 炭水化物 327.8 g 食塩相当量 14.5 g
	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 911 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 26.9 g 炭水化物 120.6 g 食塩相当量 8.6 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 675 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.1 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 2.9 g	
6 (土)	ホットドッグ オニオンスープ ミックスビーンズのサラダ やさいジュース	ごはん(180g) ししやもフライ じゃがいもとコーンのスープ ささみとごぼうのサラダ ジョア	ハッピーターン おちや	てんしんはん(ごはん180g) はるさめスープ むしシューマイ チョコレートサラダ バナナ	エネルギー 2331 kcal たんぱく質 76.7 g 脂質 82.8 g 炭水化物 340.2 g 食塩相当量 12.1 g
	エネルギー 789 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 41.9 g 炭水化物 85.4 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 116.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 167 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 714 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 116.4 g 食塩相当量 4.9 g	
7 (日)	ななぐさごはん(180g) みそしる(たまご) とりにくのてりやき キャベツのおかかあえ みかん	ごはん(180g) ぶたにくとやさいのみそいため すましじる(えびしんじょ) ほうれんそうのかりかりあえ ぎゅうにゅう	エクレア おちや	ごはん(180g) しろみぎかなのパンこやき よしのじる こまつなとぎゅうにくのいためもの フルーツミックス	エネルギー 2122 kcal たんぱく質 92.0 g 脂質 63.9 g 炭水化物 310.5 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 641 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 23.5 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 104.0 g 食塩相当量 2.9 g	
8 (月)	ごはん(180g) 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	ごはん(180g) かれいのにつけ こんさいじる ブロッコリーのツナコーン りんご ぎゅうにゅう	じゃがりことゼリー おちや	たかなチャーハン(ごはん180g) とうふとザーサイのスープ しょうろんぼう もりあわせサラダ マンゴープリン	エネルギー 2261 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 72.5 g 炭水化物 337.3 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 96.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 26.3 g 炭水化物 111.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 3.4 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 30.6 g 炭水化物 117.0 g 食塩相当量 4.2 g	
9 (火)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) いわしのみぞれに ながいものそぼろあんかけ バナナ	ロールパン・いちごジャム メンチカツ キャベツのカレースープ マセドアンサラダ ぎゅうにゅう	チョコパイ おちや	ごはん(180g) たらのむしやき のっぺいじる ビーフンいため オレンジ	エネルギー 2153 kcal たんぱく質 81.7 g 脂質 70.4 g 炭水化物 319.3 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 746 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 36.7 g 炭水化物 88.9 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 644 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 104.0 g 食塩相当量 2.9 g	
10 (水)	こくとうロールパン はくさいのスープ スクランブルエッグ アスパラとチーズのサラダ やさいジュース	ぎゅうどん(ごはん220g) みそしる(だいこん) こまつなともやしのごまあえ ぎゅうにゅう	みかん おちや	ごはん(180g) あじのなんばんづけ みそしる(とうふ・わかめ) やさいとりのいためもの いちごババロア	エネルギー 2101 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 73.8 g 炭水化物 296.0 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 24.0 g 炭水化物 61.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.3 g 炭水化物 112.6 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 49 kcal たんぱく質 0.7 g 脂質 0.1 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 26.4 g 炭水化物 109.3 g 食塩相当量 3.7 g	

えいようか  
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：体を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