

令和6年2月 こんだてひょう

元気^{げんき}にす^すごす^{ごす}ためには、食事^{しょくじ}とうんどう、すい^{すい}みん^{みん}が大切^{たいせつ}です。

いろいろな種類^{しゅるい}の食品^{しょくひん}を食^たべて、栄養^{えいよう}のバラン^とスを整^{ととの}えましょう。

にち 日	ちようしよく 朝食	ちゆうしよく 昼食	おやつ	ゆうしよく 夕食	えいようか 栄養価
1 (木)	ごはん(180g) みそしる(だいこん・あつあげ) チキンチャップ ブロッコリーといかのサラダ ヤクルト	コッペパン・いちごジャム キッシュ ビーフシチュー レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ◎ おちゃ	ごはん(180g) かれいのこうみやき うどんじる やさいとぶたにくのカレーいため フルーツゼリー	エネルギー 2174 kcal たんぱく質 91.9 g 脂質 54.3 g 炭水化物 342.5 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 556 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 29.6 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 4.4 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 718 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 127.4 g 食塩相当量 3.1 g	
2 (金)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ) ウインナーのいりたまご きんぴらごぼう あじつけのり	ごはん(220g) いわしのトマトに みそしる(さつまいも) だいずサラダ りんご ぎゅうにゅう	げんじパイとキットカット おちゃ	ごはん(180g) チーズインハンバーグ ほうれんそうのスープ キャベツとツナのサラダ バナナ	エネルギー 2343 kcal たんぱく質 83.3 g 脂質 84.9 g 炭水化物 337.1 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.5 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.4 g 炭水化物 123.9 g 食塩相当量 2.8 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 727 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.7 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 3.1 g	
3 (土)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ) なっとうのおろしあえ やさいととりのいためもの ヨーグルト	サラダまきとえびフライまき すましじる(とうふ) かぶのそぼろあんかけ オレンジ ぎゅうにゅう	ブリッツときなこもち おちゃ	ごはん(180g) あじのさいきょうやき あすかなべ いりうのはな パインアップルかん	エネルギー 2426 kcal たんぱく質 99.4 g 脂質 79.7 g 炭水化物 353.7 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 9.0 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 942 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 42.1 g 炭水化物 111.6 g 食塩相当量 5.5 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 751 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 20.8 g 炭水化物 117.4 g 食塩相当量 3.2 g	
4 (日)	しょくパン(バター・りんごジャム) ジュリアンスープ アンサンブルエッグ アスパラとハムのサラダ ぎゅうにゅう	ゆかりおにぎり(80g) やきそば きくらげのスープ チョレギサラダ やさいジュース	たいやき おちゃ	ごはん(180g) さばのたつたあげ かしわじる ナムル ぼんかん	エネルギー 2319 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 83.9 g 炭水化物 337.2 g 食塩相当量 12.7 g
	エネルギー 714 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 28.5 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 28.8 g 炭水化物 126.4 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 721 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 26.3 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 3.3 g	
5 (月)	ごはん(180g) みそしる(かぶ) かにたま ジャーマンポテト バナナ	ごはん(220g) かれいのからあげ ぶたキムチスープ キャベツとささみのごまだれ ぎゅうにゅう	ドームケーキ(チョコ) おちゃ	パエリア(ごはん180g) こまつなとコーンのスープ スパゲティサラダ りんご	エネルギー 2217 kcal たんぱく質 90.2 g 脂質 67.0 g 炭水化物 334.1 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.5 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 27.3 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 2.8 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 642 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.7 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 3.6 g	
6 (火)	ごはん(180g) みそしる(こまつな・あつあげ) グラタン やさいとぎゅうにくのオイスターいため さけフレック	コッペパン・ブルーベリージャム とりとやさいのトマトに はくさいのスープ ミモザサラダ ぎゅうにゅう	パイのみとおととと おちゃ	ごはん(180g) たらのつぶマスタードやき ごまとうにゅうなべふう もやしとえびのみそいため フルーツミックス	エネルギー 2223 kcal たんぱく質 98.0 g 脂質 74.9 g 炭水化物 316.2 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.6 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 45.4 g 脂質 29.1 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 4.4 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 709 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 22.4 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 3.1 g	
7 (水)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) ウインナーソテー レタスとたまごのサラダ やさいジュース	ごはん(220g) あじのあまから こんさいじる やさいといかのごまふうみいため ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	かまあげしらすのチャーハン(ごはん180g) あげはるまき はるさめスープ だいこんとかにかまのサラダ ぼんかん	エネルギー 2257 kcal たんぱく質 77.0 g 脂質 75.1 g 炭水化物 340.7 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 608 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 21.5 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 3.5 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 747 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 24.7 g 炭水化物 114.4 g 食塩相当量 4.0 g	
8 (木)	ごはん(180g) みそしる(はくさい・あつあげ) さんまのうめに じゃがいものいために バナナ	コッペパン・りんごジャム さけのムニエル ごぼうのスープ アスパラサラダ ぎゅうにゅう	コアラのマーチとえびっこ おちゃ	ごはん(180g) やきとり さけかすじる ひじきのしらあえ りんご	エネルギー 2211 kcal たんぱく質 94.5 g 脂質 65.7 g 炭水化物 332.3 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 667 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.7 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 784 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 29.2 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.6 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 99.3 g 食塩相当量 4.4 g	
9 (金)	ごはん(180g) みそしる(もやし) チーズオムレツ やさいとぶたにくのカレーいため ヤクルト	おやこどん(ごはん220g) みそしる(わかめ・ふ) はくさいのたくあんあえ ぎゅうにゅう	ブルーベリーババロア おちゃ	ごはん(180g) さばのみそに おでんふう やさいとあつあげのピリからいため フルーツゼリー	エネルギー 2286 kcal たんぱく質 92.0 g 脂質 79.3 g 炭水化物 327.3 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 584 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 26.1 g 炭水化物 113.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 144 kcal たんぱく質 3.2 g 脂質 8.2 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 755 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 26.2 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 3.1 g	
10 (土)	ごはん(180g) みそしる(たまご) なっとうのほうれんそうあえ ながいものそぼろあんかけ ぼんかん	ごはん(180g) あかうおのなんぶやき いものこじる ふるふきだいこん 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180g) かいそうとツナのサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2134 kcal たんぱく質 80.9 g 脂質 55.8 g 炭水化物 350.3 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 106.2 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 751 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 119.9 g 食塩相当量 3.1 g	

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月にお誕生日を迎えられる方のリクエストメニューです。