

令和6年2月 こんだてひょう

主菜とは、魚や肉、たまご、大豆などを多く使ったおかずのことです。

おもに、体をつくるもとになる食品です。

毎食食べて、丈夫な体をつくりましょう。

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
21 (水)	ごはん(180g) かぼちゃのミルクスープ スペインふうオムレツ ささみとごぼうのサラダ やさいジュース	ごはん(220g) ぶりのたつたあげ あすかなべ もやしのかふうあえ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはんこもり(90g) ちゃんぽん やきぎょうざ こまつなのナムル パインゼリー	エネルギー 2374 kcal たんぱく質 93.5 g 脂質 68.0 g 炭水化物 371.6 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 661 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 116.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 882 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 34.4 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 2.7 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 697 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 123.7 g 食塩相当量 4.0 g	
22 (木)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ) いわしのおかか ごもくに バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム かぼちゃひきにくフライ カレースープ レタスとツナのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	せんべいとたけのこのさと おちゃ	かきあげどん(ごはん180g) みぞれじる はくさいのゆかりあえ りんご	エネルギー 2313 kcal たんぱく質 73.8 g 脂質 72.5 g 炭水化物 360.6 g 食塩相当量 12.5 g
	エネルギー 665 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 32.7 g 炭水化物 118.7 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 698 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 120.3 g 食塩相当量 4.3 g	
23 (金)	ごはん(180g) みそしる(とうふ) えびのいりたまご かぼちゃのそぼろあんかけ ふりかけ	ごはん(180g) チンジャオロースー もずくスープ はるさめのすのもの ぎゅうにゅう	ガーリックトースト おちゃ	ごはん(180g) あじのなんばんづけ こんさいじる あおなとじゃがいものザーサイあえ フルーツゼリー	エネルギー 2188 kcal たんぱく質 87.0 g 脂質 67.2 g 炭水化物 332.7 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 102.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 28.8 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 3.5 g	
24 (土)	ごはん(180g) みそしる(もやし) めだまやき にくじゃが ヤクルト	ごはん(180g) さばのしおやき かすじる スタミナなっとう◎ ぼんかん ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	ごはん(180g) ミックスフライ かぶのスープ こまつなとあぶらあげのごまあえ バナナ	エネルギー 2256 kcal たんぱく質 83.9 g 脂質 81.8 g 炭水化物 321.1 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 43.7 g 脂質 34.7 g 炭水化物 104.9 g 食塩相当量 2.7 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 695 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 2.8 g	
25 (日)	フレンチトースト ほうれんそうとウインナーのスープ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	ごましおおにぎり(80g) やきうどん かにのコーンスープ かいそうとツナのサラダ オレンジ	サッポロポテト(ベジタブル) おちゃ	ごはん(180g) たらのしおこうじづけやき そぼろじる やさいとぎゅうにくのいためもの キウイフルーツ	エネルギー 2174 kcal たんぱく質 86.6 g 脂質 77.7 g 炭水化物 306.9 g 食塩相当量 12.4 g
	エネルギー 680 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 33.7 g 炭水化物 71.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 776 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 124.0 g 食塩相当量 5.6 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 602 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 3.2 g	
26 (月)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) チキンオムレツ だいずサラダ パインアップルかん	マーボーどん(ごはん220g) はるさめかきたまスープ キャベツのたくあんあえ ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとカントリーマーム おちゃ	ごはん(180g) マグロカツ おでんふう かぼちゃサラダ ぼんかん	エネルギー 2368 kcal たんぱく質 74.4 g 脂質 71.4 g 炭水化物 379.8 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 655 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 25.3 g 炭水化物 124.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 123 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 127.7 g 食塩相当量 2.9 g	
27 (火)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・わかめ) にくだんご だいこんとかにかまのサラダ さけフレーク	コッペパン・りんごジャム かれのピカタ じゃがいものとうにゅうスープ アスパラとささみのサラダ りんご ぎゅうにゅう	プリン おちゃ	キムタクごはん(ごはん180g) クロムツのかすづけやき すいとんじる あおなとまやしのごまあえ バナナ	エネルギー 2348 kcal たんぱく質 98.6 g 脂質 75.3 g 炭水化物 334.4 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 704 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 27.0 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 45.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 3.5 g	
28 (水)	ロールパン・ブルーベリージャム あさりのスープ キッシュ いんげんとツナのサラダ やさいジュース	ごはん(220g) さけのさいきょうやき けんちんじる ばんさんすう ふりかけ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ごはん(180g) ☆たんじょうかいメニュー ハンバーグとえびフライ ごぼうとコーンのスープ レタスとたまごのサラダ いちご ベイクドチーズケーキ(おやつするとき)◎	エネルギー 2342 kcal たんぱく質 92.7 g 脂質 75.1 g 炭水化物 337.2 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.4 g 炭水化物 66.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 118.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 957 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 34.3 g 炭水化物 134.0 g 食塩相当量 3.1 g	
29 (木)	ごはん(180g) みそしる(こまつな) メヌケのなんぶやき やさいとあつあげのピリからいため バナナ	コッペパン・いちごジャム チキンのミラノふうカツレツ ジュリアンスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	らっきょうのピリからそぼろどん(180g) もやしといかのスープ チョコレギサラダ フルーチェ	エネルギー 2209 kcal たんぱく質 100.0 g 脂質 67.5 g 炭水化物 317.6 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 597 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 96.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 43.2 g 脂質 33.9 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 4.0 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 651 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 3.8 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(^_^)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。