

令和6年10月 こんだてひょう

私たちが食べているお米もお野菜、お肉、お魚も、みんな生きていたものです。

食べものを育ててくれた農家の人、お料理を作ってくれる人、食にかかわるみんなに

感謝をしながら、今日もおいしくいただきますよ。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (金)	ごはん(170g) みそしる(さつまいも) あじのさいきょうやき やさいとりにくのいためもの ヨーグルト	らっきょうのピリからそばろどん(220g) みそしる(チンゲンサイ) レタスとかにかまのちゅうかふうサラダ なし ぎゅうにゅう	スーパーカップ おちゃ	ごはん(170g) えびフライとカニクリームコロッケ ミネストローネ アスパラとたまごのサラダ りんごとカルピスゼリー	エネルギー 2298 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 69.0 g 炭水化物 350.2 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 784 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 23.2 g 炭水化物 121.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 168 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 25.2 g 炭水化物 114.9 g 食塩相当量 2.8 g	
12 (土)	フレンチトースト キャベツとコーンのスープ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(170g) あかうおのからあげあまずあん はるさめスープ ナムル フルーツミックス	かっぱえびせん おちゃ	ごはん(170g) ぶたにくのしょうがやき さけかすじる マカロニサラダ みかん	エネルギー 2192 kcal たんぱく質 89.0 g 脂質 75.4 g 炭水化物 310.7 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 698 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 35.2 g 炭水化物 74.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 3.0 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 730 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 3.0 g	
13 (日)	ごはん(170g) みそしる(もやし) なっとう ちくぜんに ヤクルト	めだまやきカレー(ごはん170g) もりあわせサラダ ブルーベリーヨーグルト ふくじんづけ	ロールケーキ おちゃ	ごはん(170g) ぶりのたつたあげ ごまとうにゅうなべふう ほうれんそうのなたねあえ りんご	エネルギー 2234 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 75.2 g 炭水化物 331.0 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 91.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 29.1 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 30.6 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 2.5 g	
14 (月)	ごはん(170g) みそしる(だいこん) とりのいりたまご ごぼうといかのサラダ あじつけのり	ごはん(170g) さばのみそに とうふのかきたまじる ぶたキムチ ジョア	キットカットとせんべい おちゃ	えだまめおにぎり(100g) えびてんそば にあわせ(なす) キャベツのゆかりあえ なし	エネルギー 2163 kcal たんぱく質 101.9 g 脂質 65.1 g 炭水化物 312.8 g 食塩相当量 11.8 g
	エネルギー 561 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 25.5 g 炭水化物 91.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.6 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 126.1 g 食塩相当量 6.0 g	
15 (火)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) かにたま じゃがいものきんぴら ふりかけ	こがたパン とりとしめじのクリームスパゲティ ジュリアンスープ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	シュークリーム おちゃ	ごはん(170g) サーモンステーキ いものこじる いんげんのしらあえ オレンジ	エネルギー 2115 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 69.3 g 炭水化物 304.3 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 93.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 29.6 g 炭水化物 107.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 84 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 5.5 g 炭水化物 7.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 96.3 g 食塩相当量 2.9 g	
16 (水)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) ハムエッグ なすのそぼろあんかけ やさいジュース	くりとぎのこのたきこみごはん(220g) あかうおのさいきょうやき すましじる(とうふ) ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(170g) ホイコーロー サンラータン ニースふうサラダ かき	エネルギー 2246 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 72.9 g 炭水化物 328.7 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 24.3 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 3.7 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 739 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 30.8 g 炭水化物 92.9 g 食塩相当量 2.8 g	
17 (木)	ごはん(170g) みそしる(あおな・コーン) れんこんのつくねやき やさいといかのごまふうみいため バナナ	コッペパン・いちごジャム かれのいピカタ じゃがいものとうにゅうスープ レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん(170g) おでん なすとぶたのさっぱりいため こまつなのごまみそあえ りんご	エネルギー 2228 kcal たんぱく質 93.2 g 脂質 67.2 g 炭水化物 333.3 g 食塩相当量 12.1 g
	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 100.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 44.3 g 脂質 25.9 g 炭水化物 102.8 g 食塩相当量 4.1 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 741 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.4 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 4.1 g	
18 (金)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ) さんまのうめに こうやどうふのたまごとじ ヤクルト	ごはん(220g) ずぶた わかめスープ はくさいのたくあんあえ ぎゅうにゅう	ハロウィンおやつ おちゃ	とりのてりまヨどん(ごはん170g) かいそうとツナのサラダ ヨーグルト みかん	エネルギー 2302 kcal たんぱく質 88.9 g 脂質 83.7 g 炭水化物 319.9 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 28.6 g 炭水化物 122.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 776 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 32.2 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 2.9 g	
19 (土)	ごはん(170g) みそしる(たまご) なっとうのほうれんそうあえ アスパラベーコン やさいジュース	てりたまバーガー はくさいのスープ フライドポテト◎ コールスロー ぎゅうにゅう	せんべいとたけのこのさと おちゃ	ごはん(170g) さけのなんぶやき のっぺいじる きりぼしだいこんのソースいため オレンジ	エネルギー 2112 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 77.7 g 炭水化物 291.4 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 41.2 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 4.7 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.6 g	
20 (日)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) スコッチエッグ ミックスビーンズのサラダ バナナ	ごはん(170g) さばのふうみやき こんさいじる キャベツのごまふうみいため ジョア	にくまん おちゃ	ビビンバ(ごはん170g) とうふとザーサイのスープ だいこんとかにかまのサラダ パインゼリー	エネルギー 2151 kcal たんぱく質 83.3 g 脂質 75.3 g 炭水化物 309.3 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 679 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.0 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 2.6 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 36.9 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 3.9 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(^_^) 10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。