

令和6年11月 こんだてひょう

よくかんで食べましょう。食べものが、細くなり消化しやすくなります。

また、ゆっくり食べることで、適量の食事で満足できるようになります。

胃にやさしい食事を心がけて、体を大事にしていきましょう。

にち 日	ちようしょく 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 (金)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ) すごもりたまご いりどうふ ヤクルト	ドライカレー(ごはん220g) ごぼうとコーンのスープ かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	チョコバナナホットケーキ おちゃ	ごはん(170g) さけのソテー・マールマスタード クリームシチュー アスパラとハムのサラダ フルーツミックス	エネルギー 2291 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 76.5 g 炭水化物 337.4 g 食塩相当量 9.5 g
2 (土)	ごはん(170g) みそしる(たまご) なつとうのおろしあえ キャベツとぎゅうにくのいためもの みかん	ごはん(170g) さばのごまころもあげ こじる マセドアンサラダ◎ ジョア	ピザまん おちゃ	キムタクごはんこもり(ごはん90g) やきビーフン あげはるまき わかめスープ チョレギサラダ	エネルギー 2121 kcal たんぱく質 74.9 g 脂質 75.0 g 炭水化物 313.1 g 食塩相当量 10.1 g
3 (日)	ロールパン・いちごジャム ほうれんそうとウインナーのスープ チーズオムレツ レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう	さんしょくどん(ごはん170g) すましじ(えびしんじょ) もやしのごまずあえ かき ヨーグルト	どらやき おちゃ	ごはん(170g) あじのらっきょうソースかけ スンドゥブチゲ れんこんのきんぴら あんにんどうふ	エネルギー 2233 kcal たんぱく質 97.9 g 脂質 80.2 g 炭水化物 298.9 g 食塩相当量 10.2 g
4 (月)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも・わかめ) ミートボールのあまずあん あおなときくらげのナムル バナナ	ごはん(170g) かれいのふうみやき かしわじる ほうれんそうとさつまいものごまあえ ぎゅうにゅう	フルーツサンド おちゃ	パエリア(ごはん170g) きのこのスープ マカロニツナサラダ りんご	エネルギー 2120 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 62.1 g 炭水化物 327.1 g 食塩相当量 10.7 g
5 (火)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) ベーコンエッグ ミックスビーンズのサラダ あじつけのり	コッペパン・ブルーベリージャム さかなフライ かぶのスープ レタスといかのサラダ ぎゅうにゅう	せんべいとフランチユール おちゃ	ごはん(170g) ぎゅうにくとやさいのいためもの とうふとわかめのキムチスープ ばんさんすう オレンジ	エネルギー 2174 kcal たんぱく質 83.6 g 脂質 79.6 g 炭水化物 300.6 g 食塩相当量 10.4 g
6 (水)	こくどうロールパン ほうれんそうのとうにゅうスープ アンサンブルエッグ だいこんとかにかまのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) ぶたにくのしょうがやき みそしる(もやし) やさしいため バナナ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	たかなチャーハン(ごはん170g) ワンタンとはるさめのスープ えびといかのちゅうかふういため フルーツゼリー	エネルギー 2241 kcal たんぱく質 87.2 g 脂質 77.8 g 炭水化物 316.9 g 食塩相当量 10.3 g
7 (木)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・なめこ) とりつくね はくさいのたくあんあえ みかん	コッペパン・いちごジャム えびカツ カレースープ ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	サッポロポテト(バーベQあじ) おちゃ	ごはん(170g) あかうおのにつけ かすじる おだまきむし かき	エネルギー 2184 kcal たんぱく質 87.0 g 脂質 65.1 g 炭水化物 329.3 g 食塩相当量 11.3 g
8 (金)	ごはん(170g) みそしる(だいこん) ハムのいりたまご ナムル バナナ	ごはん(220g) やぎざかな こんさいじる スタミナなつとう プリン ぎゅうにゅう	ワッフル おちゃ	しおおにぎり(160g)(にほん) フライドチキンとハッシュドポテト(アメリカ) サンジェルマンスープ(フランス) ペイザンヌサラダ(フランス) みかんパンナコッタ(イタリア) ☆多せかいのくにとなかよしメニュー☆	エネルギー 2440 kcal たんぱく質 98.8 g 脂質 83.8 g 炭水化物 347.0 g 食塩相当量 8.9 g
9 (土)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) にらたま ごもくに ヤクルト	ごはん(170g) あじのなんばんづけ かぶのそぼろじる ポテトサラダ りんご ヨーグルト	ピクチョコ おちゃ	ごはんこもり(90g) ラーメン えびシューマイ チョレギサラダ オレンジ	エネルギー 2138 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 62.2 g 炭水化物 335.3 g 食塩相当量 13.3 g
10 (日)	ごはん(170g) みそしる(さつまいも) なつとうのほうれんそうあえ はくさいとぶたにくのいために みかん	あわじしまバーガーふう フライドポテト◎ ブロッコリーとチーズのサラダ フルーチェ やさしいジュース	ノアール おちゃ	ごはん(170g) さばのみそに とりだんごちゃんこなべふう かみかみあえ いちごゼリー◎	エネルギー 2242 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 84.4 g 炭水化物 316.2 g 食塩相当量 8.8 g

えいようか えいよう 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
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(^_^) 11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。