

令和6年11月 こんだてひょう

寒くなってきましたね。

しっかり食べて、体をあたためるエネルギーとしましょう。

にち日	ちゆうしゆく朝食	ちゆうしゆく昼食	おやつ	ちゆうしゆく夕食	えいようか栄養価
21 (木)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) れんこんのつくねやき やさしいかのごまふうみいため バナナ	コッペパン・りんごジャム さけのピカタ クリームシチュー アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう	チョコチップクッキー おちゃ	ごはん(170g) すぶた わかめスープ ちゅうかふうあえもの パイナップルかん	エネルギー 2347 kcal たんぱく質 95.8 g 脂質 79.1 g 炭水化物 334.9 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 893 kcal たんぱく質 48.3 g 脂質 34.2 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 164 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 699 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.1 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 3.2 g	
22 (金)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・なめこ) たらのしおこうじづけやき きんぴらごぼう ヤクルト	しおおにぎり(160g) バーベキュー やきそばこもり チョコレギサラダ ジュース ☆こうりゅうぶんかさいおつかれさまかいメニュー	サッポロポテト(ベジタブル) おちゃ	ごはん(170g) おでん ほうれんそうのしらあえ りんご おこめのムース	エネルギー 2898 kcal たんぱく質 101.4 g 脂質 128.9 g 炭水化物 363.7 g 食塩相当量 12.6 g
	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 90.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 50.3 g 脂質 95.4 g 炭水化物 143.1 g 食塩相当量 5.5 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 690 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.6 g 炭水化物 114.0 g 食塩相当量 3.5 g	
23 (土)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) なっとう ジャーマンポテト みかん	ごはん(170g) あじフライらっきょうタルタルソース いなかじる もやしのかふうあえ ジョア	かっぱえびせん おちゃ	クリームソースのオムライス(ごはん170g) はくさいのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2389 kcal たんぱく質 84.4 g 脂質 80.7 g 炭水化物 360.6 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 30.6 g 炭水化物 120.3 g 食塩相当量 3.8 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 844 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 31.7 g 炭水化物 119.4 g 食塩相当量 3.7 g	
24 (日)	ごはん(170g) みそしる(さつまいも) ベーコンエッグ ごもくに あじつけのり	ピザパンとロールパン だいのトマトスープ チキンナゲット レタスとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ドーナッツ おちゃ	ごはん(170g) さばのしおやき ごまとうにゅうなべふう あおなときくらげのナムル かき	エネルギー 2238 kcal たんぱく質 85.2 g 脂質 89.9 g 炭水化物 298.7 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 99.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 44.0 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 216 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 2.5 g	
25 (月)	ごはん(170g) みそしる(だいこん) とりにくのてりやき ブロッコリーといかのソテー バナナ	ちゅうかどん(ごはん220g) とうふとわかめのスープ いんげんのごまあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ	ごはん(170g) かれいのにつけ かぶのそぼろじる やさいとぎゅうにくのオイスターいため みかん	エネルギー 2179 kcal たんぱく質 101.0 g 脂質 58.2 g 炭水化物 331.7 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 608 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 120.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 181 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 3.0 g	
26 (火)	ごはん(170g) みそしる(はくさい) えびのいりたまご(カレーあじ) キャベツとやきぶたのごまだれ ヤクルト	コッペパン・いちごジャム ハンバーグ ごぼうのスープ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	ホワイトロリータとせんべい おちゃ	ごはん(170g) たらのからあげあまずあん はるさめとかにかまのスープ レタスときさみのちゅうかふうサラダ オレンジ	エネルギー 2109 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 63.2 g 炭水化物 320.7 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 31.9 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.4 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 3.2 g	
27 (水)	こくとうロールパン マカロニスープ パンプキンアンサンブルエッグ いんげんとツナのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) とんかつ みそしる(じゃがいも・わかめ) かみかみあえ ぶどうゼリー 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) シーフードグラタン ポトフ コールスロー りんご	エネルギー 2214 kcal たんぱく質 76.0 g 脂質 78.6 g 炭水化物 325.4 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.5 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.3 g 炭水化物 129.1 g 食塩相当量 2.8 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 700 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 103.9 g 食塩相当量 3.1 g	
28 (木)	ごはん(170g) みそしる(もやし) いわしのトマトに ミックスビーンズのサラダ バナナ	こがたパン たらこスパゲティ はくさいとあさりのスープ アスパラときさみのサラダ ぎゅうにゅう	シュークリーム おちゃ	ごもくチャーハン(ごはん170g) ぶたキムチスープ やきぎょうぎ もりあわせサラダ かき	エネルギー 2249 kcal たんぱく質 93.3 g 脂質 86.7 g 炭水化物 290.9 g 食塩相当量 12.2 g
	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 28.2 g 炭水化物 91.0 g 食塩相当量 4.3 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 821 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 34.6 g 炭水化物 100.4 g 食塩相当量 4.8 g	
29 (金)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ・コーン) しのだに じゃがいものきんぴら ヤクルト	わかめごはん(220g) とりのからあげ ごじる ほうれんそうとちくわのあえもの りんご ぎゅうにゅう	アメリカンドッグ おちゃ	ごはん(170g) ぶりだいこん かきたまわかめうどんじる えだまめのしらあえ みかん	エネルギー 2302 kcal たんぱく質 98.2 g 脂質 71.5 g 炭水化物 342.8 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 100.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 27.0 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 7.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 21.3 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 3.2 g	
30 (土)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) なっとうのおろしあえ キャベツとベーコンのたまごいため ヨーグルト	ごはん(170g) あかうおのなんぶやき とんじる やさしいかのパターじょうゆ ジョア	ミニカップケーキとしろいふうせん おちゃ	ビビンバ(ごはん170g) きくらげのスープ マカロニツナサラダ フルーツミックス	エネルギー 2187 kcal たんぱく質 88.0 g 脂質 73.8 g 炭水化物 316.8 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 39.8 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 3.6 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