

# 令和6年12月こんだてひょう

マナーを守って食べましょう。

正しい姿勢で席にすわり、食べ終わってからお話ししましょう。

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 (日)	フレンチトースト あさりのスープ ポテトとウインナーのソテー ぎゅうにゅう	キムタクごはん(ごはん170g) クロムツのかすづけやき とりだんごスープ にあわせ(かぶ) フルーチェ	コアラのマーチとパイのみ おちゃ	ごはん(170g) ロールキャベツのトマトに あおだいずポタージュ レタスとコーンのサラダ かき	エネルギー 2394 kcal たんぱく質 91.3 g 脂質 94.0 g 炭水化物 316.7 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 750 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 38.2 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.8 g 炭水化物 91.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.3 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 852 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 26.7 g 炭水化物 133.7 g 食塩相当量 4.0 g	
2 (月)	ごはん(170g) みそしる(なめこ) だしまたまご ちくぜんに バナナ	ごはん(220g) さばのみそに むらくもじる やさいとぎゅうにくのオイスターいため ぎゅうにゅう	にくまん おちゃ	かつどん(ごはん170g) みそしる(さつまいも) はくさいのゆかりあえ みかん	エネルギー 2357 kcal たんぱく質 97.1 g 脂質 81.3 g 炭水化物 336.5 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 93.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 33.2 g 炭水化物 105.5 g 食塩相当量 3.1 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 872 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 33.1 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 4.3 g	
3 (火)	ごはん(170g) みそしる(だいこん) すごもりたまご やさいとあつあげのピリからいため ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム ささみフライ じゃがいものトマトスープ ミモザサラダ ぎゅうにゅう	ブリッツとルマンド おちゃ	ごはん(170g) さけのソテーきのこソース そぼろじる だいずサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2319 kcal たんぱく質 108.8 g 脂質 80.7 g 炭水化物 313.6 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 91.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 49.7 g 脂質 32.5 g 炭水化物 104.3 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 156 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 697 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 23.0 g 炭水化物 97.5 g 食塩相当量 2.6 g	
4 (水)	こくとうロールパン かぼちゃのミルクスープ チーズオムレツ コールスロー やさいジュース	ごはん(220g) たらのおやこマヨネーズやき けんちんじる 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) やきうどん たまごのスープ ほうれんそうのおかかあえ りんご	エネルギー 2335 kcal たんぱく質 89.2 g 脂質 79.3 g 炭水化物 340.3 g 食塩相当量 12.6 g
	エネルギー 609 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.9 g 炭水化物 83.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 27.6 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 3.3 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 794 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 135.7 g 食塩相当量 5.8 g	
5 (木)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・わかめ) ホキのみそづけやき やさいととりにくのカレーいため バナナ	コッペパン・いちごジャム キッシュ ビーフシチュー アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ベジたべる おちゃ	ごはん(170g) チキンなんばん こんさいじる もりあわせサラダ みかん	エネルギー 2323 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 88.6 g 炭水化物 310.7 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 9.4 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 33.8 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 872 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 40.4 g 炭水化物 105.6 g 食塩相当量 2.9 g	
6 (金)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) グラタン かぼちゃのそぼろあんかけ ふりかけ	ごはん(220g) ふりのたつたあげ かしわじる こまつなのごまみそあえ かき ぎゅうにゅう	ドームケーキ(チョコ) おちゃ	ビーフカレーゆでたまごのせ(ごはん170g) かいそうとツナのサラダ フルーツヨーグルト ふくじんづけ	エネルギー 2284 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 70.3 g 炭水化物 358.0 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 540 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 29.1 g 炭水化物 123.2 g 食塩相当量 2.4 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 796 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 30.1 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 3.5 g	
7 (土)	ごはん(170g) みそしる(もやし) なっとうのほうれんそうあえ アスパラベーコン ヤクルト	ごはん(170g) デミカツ ジュリアンスープ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう	メロンパン おちゃ	ごはん(170g) かれいのふうみやき いものこじる えだまめサラダ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2185 kcal たんぱく質 87.7 g 脂質 76.2 g 炭水化物 309.9 g 食塩相当量 8.6 g
	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 38.8 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 140 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 102.8 g 食塩相当量 2.7 g	
8 (日)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) とりつくね いりうのはな バナナ	ごはん(170g) あかうおのみそづけやき とんこつしょうゆなべふう いんげんのしらあえ ジョア	カスタードケーキ おちゃ	しおおにぎり(80g) おこのみやき(キムチ) だいこんチヨレギサラダ かき	エネルギー 2361 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 83.3 g 炭水化物 339.8 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 710 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.3 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 664 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 110.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 39.3 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 4.3 g	
9 (月)	ごはん(170g) みそしる(はくさい) かにたま れんこんのきんぴら あじつけのり	ごはん(220g) あじのカレームニエル かすじる ほうれんそうとさつまいものごまあえ りんご ぎゅうにゅう	じゃがりこときなこもち おちゃ	あおなおにぎり(80g) きつねそば とりにくのみそづけやき ブロッコリーのごまあえ みかん	エネルギー 2182 kcal たんぱく質 88.3 g 脂質 65.9 g 炭水化物 329.0 g 食塩相当量 12.5 g
	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 122.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.4 g 炭水化物 12.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 6.3 g	
10 (火)	ごはん(170g) みそしる(たまご) いわしのしょうがに だいこんとぶたにくのいために だいがくいも	こがたパン ポロネーゼふうペンネ キャベツとコーンのスープ レタスといかのサラダ ぎゅうにゅう	みかんサンド◎ おちゃ	えびレタスチャーハン(ごはん170g)◎ とうふとわかめのスープ しょうろんぼう こまつなのナムル フルーツポンチたんじょうびバージョン	エネルギー 2398 kcal たんぱく質 98.1 g 脂質 77.2 g 炭水化物 349.6 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.4 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 28.6 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 220 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.1 g 炭水化物 118.1 g 食塩相当量 4.4 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  
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  
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(^ ^) 12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。