

# 令和7年1月 கொண்டேய்யு

新しい年になりましたね。

心も体も健康に過ごしていきたいですね。

☆1月1日、1月2日、1月3日は、おしょうがつメニューです。

にち日	ちやうしょく朝食	ちやうしょく昼食	おやつ	ゆうしょく夕食	えいようか栄養価
1 (水)	ごはん(170g) すいとんのおぞうに さけのさいきょうやきとたまごやき こうはくなます メロンゼリー	にぎりずし(あまえび・サモシ・たまご) いなりずし みそしる(おやがに) とりのからあげ ほうれんそうとさつまいものごまあえ りんご	いなばのしろさぎ おちゃ	ごはん(170g) えびグラタン ローストビーフ ブロッコリーとツナのサラダ プリン・ア・ラ・モード	エネルギー 2535 kcal たんぱく質 121.1 g 脂質 81.3 g 炭水化物 352.1 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 647 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 108.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 872 kcal たんぱく質 45.3 g 脂質 36.5 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 1.9 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 913 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 33.1 g 炭水化物 129.3 g 食塩相当量 3.2 g	
2 (木)	ごはん(170g) やわらかもちのぜんざい やわたまき キャベツのたくあんあえ かずのことにしきたまごとかまぼこ	マルゲリータ ほうれんそうとベーコンのクリームパスタ あさりのスープ アスパラとたまごのサラダ みかんパンナコッタ	パルム おちゃ	ごはん(170g) オードブルふう ふかひれスープ いろどりサラダ ゴールドキウイ	エネルギー 2449 kcal たんぱく質 105.0 g 脂質 89.7 g 炭水化物 322.4 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 5.7 g 炭水化物 132.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 41.1 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 145 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 43.7 g 脂質 33.2 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 4.2 g	
3 (金)	ごはん(170g) みそしる(こまつな・なめこ) いわしのトマトに ちくぜんに みかん	ごはんこもり(90g) しょうゆラーメン むしシューマイ あおなとぜんまいのナムル ジョア	ミルフィーユ おちゃ	オムライス(ごはん170g) えびフライタルタルソース キャベツのスープ レタスといかのサラダ フルーツミックス	エネルギー 2439 kcal たんぱく質 95.2 g 脂質 78.2 g 炭水化物 366.1 g 食塩相当量 14.7 g
	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.0 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 738 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 125.1 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 239 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 915 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 40.2 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 4.1 g	
4 (土)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) なつとうのほうれんそうあえ いんげんとはるさめのごまあえ だてまきとハム	ごはん(170g) ぶたのかくに ごじる もやしのかふうあえ りんご ぎゅうにゅう	ホットケーキ(くり) おちゃ	ごはん(170g) かれいのこうみやき そぼろじる にくじゃが オレンジ ヨーグルト	エネルギー 2175 kcal たんぱく質 91.6 g 脂質 66.0 g 炭水化物 325.7 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 87.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 840 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 37.5 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 189 kcal たんぱく質 3.6 g 脂質 5.5 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 2.9 g	
5 (日)	ごはん(170g) みそしる(さつまいも) しのだに やさいととりのいためもの ヤクルト	サンドウィッチ ブイヤベースふう ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	せんべいとこのこのやま おちゃ	ごはん(170g) さばのカレームニエル いものごじる マカロニサラダ みかん	エネルギー 2434 kcal たんぱく質 95.0 g 脂質 103.2 g 炭水化物 309.3 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 929 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 48.5 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 32.3 g 炭水化物 101.5 g 食塩相当量 2.1 g	
6 (月)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) めだまやき いりどうふ あじつけのり	ごはん(170g) ☆しんねんかいメニュー くしカツ おでん かいそうとツナのサラダ ラ・フランスゼリー	スイートポテト おちゃ	ごもくチャーハン(ごはん170g) とうふとわかめのスープ やきぎょうざ ちゅうかふうあえもの あおりんご	エネルギー 2601 kcal たんぱく質 114.4 g 脂質 96.4 g 炭水化物 342.2 g 食塩相当量 14.4 g
	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 1181 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 51.7 g 炭水化物 129.3 g 食塩相当量 6.5 g	エネルギー 130 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 3.7 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.8 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 4.7 g	
7 (火)	ななぐさごはん(170g) みそしる(たまご) とりにくのてりやき キャベツのおかかあえ みかん	ハンバーグカレー(ごはん170g) キャベツとツナのコールスロー フルーツヨーグルト	げんじパイとカントリーマアム おちゃ	ごはん(170g) たらのおやこマヨネーズやき けんちんじる ビーフンいため オレンジ	エネルギー 2253 kcal たんぱく質 93.5 g 脂質 77.1 g 炭水化物 315.8 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 624 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.9 g 炭水化物 90.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 27.2 g 炭水化物 116.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 164 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 22.9 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 3.0 g	
8 (水)	こくとうロールパン はくさいのスープ アンサンブルエッグ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(170g) さばのごまころもあげ とんこつしょうゆなべふう はるさめちやわんむし(えび) りんご やさいジュース	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(170g) すぶた もずくスープ こまつなのごまみそあえ フルーツゼリー	エネルギー 2263 kcal たんぱく質 82.7 g 脂質 91.9 g 炭水化物 298.5 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 30.9 g 炭水化物 64.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 30.9 g 炭水化物 104.9 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 729 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 23.1 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 3.2 g	
9 (木)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・わかめ) ハムのいりたまご かぼちゃのそぼろあんかけ ヤクルト	こがたパン スパゲティナポリタン ほうれんそうのとうにゅうスープ ブロッコリーといかのサラダ 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) あじのなんばんづけ とりだんごスープ いんげんサラダ みかん	エネルギー 2326 kcal たんぱく質 94.2 g 脂質 79.0 g 炭水化物 332.6 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 32.3 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 24.0 g 炭水化物 99.3 g 食塩相当量 2.8 g	
10 (金)	ごはん(170g) みそしる(もやし) かにたま こまつなとぶたにくのオイスターいため バナナ	ごはん(220g) ぶりのたつたあげ とんじる キャベツとあぶらあげのごまあえ あおりんご ぎゅうにゅう	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ	ごはん(170g) ぎゅうにくのやさいまき すましじる(あごちくわ) ふるふきだいこん ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2285 kcal たんぱく質 92.4 g 脂質 75.1 g 炭水化物 336.2 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 870 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 35.6 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 2.5 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 629 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 104.9 g 食塩相当量 3.0 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