

令和7年1月 கொண்டே திங்கள்

寒い日が続きますね。1日3回の食事をしっかり食べて、
体を温めながら、元気に冬を過ごしましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (土)	ごはん (170g) みそしる (チンゲンサイ) さんまのうめに なっとうのおろしあえ みかん	ダブルチーズバーガー フライドポテト アスパラとたまごのサラダ りんごジュース	ポテコ おちゃ	ごはん (170g) さけのマヨネーズやき かしわじる もやしのごまずあえ フルーツミックス	エネルギー 2157 kcal たんぱく質 75.7 g 脂質 82.8 g 炭水化物 296.8 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 92.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 800 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 41.3 g 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 95.0 g 食塩相当量 2.4 g	
12 (日)	ごはん (170g) みそしる (さつまいも・あつあげ) ベーコンエッグ こまつなのナムル ヤクルト	ゆかりごはん (170g) あかうおのいそべあげ けんちよう ブロッコリーサラダ ゴールドキウイ ジョア	ピザまん おちゃ	ごはん (170g) トンテキ ミネストローネ レタスとツナのサラダ りんご	エネルギー 2148 kcal たんぱく質 82.6 g 脂質 69.7 g 炭水化物 322.0 g 食塩相当量 8.4 g
	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 27.3 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 2.6 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 729 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 29.1 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 2.3 g	
13 (月)	ごはん (170g) みそしる (とうふ・わかめ) にくだんご やさしいかのごまふうみいため バナナ	ごはん (170g) さばのしおやき ごまとうにゆうなべふう きんぴらごぼう ぎゆうにゆう	ドーナツ おちゃ	ごはんこもり (90g) マーボーうどん えびといかのちゆうかふういため ペイザンヌサラダ みかん	エネルギー 2385 kcal たんぱく質 97.3 g 脂質 88.2 g 炭水化物 321.1 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 96.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 31.3 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 2.8 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 764 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.6 g 炭水化物 104.7 g 食塩相当量 3.3 g	
14 (火)	ごはん (170g) みそしる (じゃがいも) にらたま ミックスビーンズのサラダ ふりかけ	コッペパン・ブルーベリージャム えびフライタルソース キャベツとコーンのカレースープ レタスとささみのサラダ ぎゆうにゆう	チョコチップクッキー おちゃ	ごはん (170g) まつかぜやき こんさいじる チンゲンサイのごまあえ フルーツゼリー	エネルギー 2259 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 83.2 g 炭水化物 314.5 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 27.8 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 30.6 g 炭水化物 103.4 g 食塩相当量 3.9 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 658 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 106.2 g 食塩相当量 2.5 g	
15 (水)	ロールパン・いちごジャム マカロニスープ スペインふうオムレツ ブロッコリーとチーズのサラダ ヨーグルト	ごはん (220g) さけのなんぶやき いなかじる きりぼしだいこんのソースいため みかん ぎゆうにゆう	ジュース おちゃ	ごはん (170g) ☆おたのしみメニュー ラザニア ポトフ レタスとコーンのサラダ いちご ショコラトルテケーキ (おやつするとき)	エネルギー 2577 kcal たんぱく質 91.5 g 脂質 96.8 g 炭水化物 355.4 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.8 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 25.6 g 炭水化物 125.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1101 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 49.2 g 炭水化物 141.6 g 食塩相当量 3.7 g	
16 (木)	ごはん (170g) みそしる (たまご) たらのしおこうじづけやき いんげんのごまあえ あじつけのり	コッペパン・りんごジャム てりやきチキン だいのトマトスープ アスパラとツナのサラダ ぎゆうにゆう	ぼんちあげ おちゃ	ごはん (170g) ぎゆうにくとやさしいいためもの はるさめスープ チョレギサラダ オレンジ	エネルギー 2151 kcal たんぱく質 91.4 g 脂質 76.4 g 炭水化物 293.5 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 458 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 7.2 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 886 kcal たんぱく質 41.8 g 脂質 37.4 g 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 673 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.7 g 炭水化物 99.7 g 食塩相当量 2.7 g	
17 (金)	ごはん (170g) みそしる (とうふ・なめこ) ミートボールのあまずあん じゃがいものきんぴら バナナ	ごはん (220g) ずぶた わかめスープ ナムル ぎゆうにゆう	メロンパン おちゃ	ごはん (170g) あかうおのみそづけやき あすかなべ ほうれんそうとちくわのあえもの フルーツミックス	エネルギー 2127 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 52.6 g 炭水化物 354.8 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.2 g 炭水化物 117.8 g 食塩相当量 2.8 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 581 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 99.9 g 食塩相当量 2.3 g	
18 (土)	ごはん (170g) みそしる (こまつな) めだまやき スタミナなっとう ヤクルト	ごはん (170g) あじフライ ぶたキムチスープ ポテトサラダ りんご ジョア	アメリカンドッグ おちゃ	ごはん (170g) ミートローフきのソース はくさいのスープ ミモザサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2223 kcal たんぱく質 94.1 g 脂質 77.0 g 炭水化物 310.5 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 579 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 27.3 g 炭水化物 118.2 g 食塩相当量 2.9 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 721 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 24.1 g 炭水化物 102.3 g 食塩相当量 2.4 g	
19 (日)	ごはん (170g) みそしる (だいこん) とりつくね ブロッコリーといかのソテー さけフレーク	やきそばパンとコロケパン もりあわせサラダ オレンジ ぎゆうにゆう	ミニカップケーキとしろいふうせん おちゃ	ごはん (170g) さわらのあまから かすじる アスパラとささみのごまだれ うそっことまご	エネルギー 2304 kcal たんぱく質 90.9 g 脂質 85.4 g 炭水化物 311.1 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 641 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 89.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 35.9 g 炭水化物 107.2 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 718 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 22.5 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 2.5 g	
20 (月)	ごはん (170g) ごぼうとコーンのスープ チーズオムレツ ジャーマンポテトカレーあじ ヨーグルト	ぎゆううどん (ごはん220g) みそしる (かぶ) キャベツのごまずあえ バナナ ぎゆうにゆう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん (170g) かれいのからあげあまずあん ワントンスープ だいこんとかにかまのサラダ みかん	エネルギー 2171 kcal たんぱく質 75.1 g 脂質 61.2 g 炭水化物 349.5 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 596 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 22.5 g 炭水化物 125.6 g 食塩相当量 3.5 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 682 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 3.2 g	

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