

令和7年2月 こんだてひょう

元気げんきにすすごすすたためめには、食事しょくじととううんんどう、すすいいみみんんがが大たい切せつです。

いろいろな種類しゅるいの食品しょくひんをた食くべべて、栄えい養ようのバたランんスとをと整とえとままししょう。

にち 日	ちゆうしょく 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 (土)	ごはん(170g) みそしる(もやし) スタミナなっとう◎ ごもくに ヨーグルト	ゆかりおにぎり(80g) やきそば◎ チョレギサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ブリッツときなこもち おちゃ	ごはん(170g) ハンバーグとフライドポテト◎ こまつなとコーンのスープ アスパラとツナのサラダ りんごジュース◎	エネルギー 2387 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 83.9 g 炭水化物 348.2 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 36.1 g 炭水化物 118.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.8 g 炭水化物 116.9 g 食塩相当量 2.5 g	
2 (日)	ロールパン・りんごジャム ブロッコリーのカレースープ てりやきチキン レタスとたまごのサラダ ぎゅうにゅう	まきずし すましじる(とうふ・わかめ) ポークロールかつ フルーツポンチ	ハッピーターン おちゃ	ごはん(170g) たらのさいきょうやき ごまとうにゅうなべふう ほうれんそうのおひたし いちごのフルーチェ	エネルギー 2205 kcal たんぱく質 97.6 g 脂質 82.4 g 炭水化物 286.2 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 692 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 35.4 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.5 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 167 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 12.1 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 2.6 g	
3 (月)	ごはん(170g) みそしる(なめこ・ふ) かにたま やさしいかのバターじょうゆ バナナ	ごはん(220g) いわしのトマトに けんちんじる こまつなのごまみそあえ とうにゅうプリン ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとカントリーマアム おちゃ	ごはん(170g) ホイコーロー サンラータン もやしときくらげのナムル オレンジ	エネルギー 2101 kcal たんぱく質 79.3 g 脂質 65.1 g 炭水化物 319.3 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 122.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 123 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.3 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 2.9 g	
4 (火)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) にくだんご いりどうふ さけフレーク	コッペパン・ブルーベリージャム えびカツ ミネストローネ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	ごはん(170g) さばのカレームニエル ビーフンいため ミックスビーンズのサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2390 kcal たんぱく質 96.8 g 脂質 88.0 g 炭水化物 324.7 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 718 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.4 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.8 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 32.3 g 炭水化物 100.8 g 食塩相当量 1.6 g	
5 (水)	しよくパン(はちみつクリーム) はくさいとコーンのスープ オムレツ とりごぼうサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(220g) すきやき みそしる(たまご) いんげんとはるさめのごまあえ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(170g) あかうおのなんぶやき かすじる ブロッコリーととりのソテー りんご	エネルギー 2294 kcal たんぱく質 98.9 g 脂質 84.4 g 炭水化物 307.6 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 747 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 32.9 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 27.3 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 3.0 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 614 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 3.0 g	
6 (木)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) スコッチエッグ ジャーマンポテト バナナ	コッペパン・りんごジャム たらのムニエル あさりのチャウダー ごぼうといかのサラダ ぎゅうにゅう	コアラのマーチとえびっこ おちゃ	ごはん(170g) とりのにしよくあげ にあわせ(かぶ) えだまめのしらあえ オレンジ	エネルギー 2208 kcal たんぱく質 93.4 g 脂質 71.2 g 炭水化物 321.9 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 98.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 44.1 g 脂質 28.2 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.6 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 715 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 26.2 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 2.3 g	
7 (金)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・なめこ) めだまやき やさしいぶたにくのカレーいため ヤクルト	ごはん(220g) ぶりのたつたあげ そぼろじる きりぼしだいこんのあえもの オレンジ ぎゅうにゅう	キットカットとせんべい 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 フルーツミックス	エネルギー 2363 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 78.0 g 炭水化物 355.6 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 83.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 31.0 g 炭水化物 119.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.6 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 26.7 g 炭水化物 136.6 g 食塩相当量 4.0 g	
8 (土)	ごはん(170g) みそしる(だいこん) なっとうのほうれんそうあえ ながいものそぼろあんかけ ぼんかん	ごはん(170g) さけのちゃんちゃんむしやき いものこじる はるさめサラダ ジョア	ワッフル おちゃ	ハヤシライス(ごはん170g) ミモザサラダ りんご ヨーグルト	エネルギー 2135 kcal たんぱく質 86.7 g 脂質 63.8 g 炭水化物 326.0 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 108.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 29.9 g 炭水化物 102.0 g 食塩相当量 3.2 g	
9 (日)	ごはん(170g) みそしる(こまつな・あつあげ) にらたま きんぴらごぼう バナナ	ホットドッグ ポリユームたつぷりサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	チョコパイ おちゃ	ごはん(170g) さばのみそに むらくもじる やさしいとりのいためもの あおりんご	エネルギー 2234 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 95.0 g 炭水化物 290.0 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.3 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 46.2 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 157 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 20.1 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 2.8 g	
10 (月)	ごはん(170g) みそしる(さつまいも) ミートボールのあまずあん ほうれんそうのなたねあえ ふりかけ	おやこどん(ごはん220g) すましじる(あごちくわ) ひじきのしらあえ ぎゅうにゅう	げんじパイとせんべい おちゃ	ごはんこもり(90g) あじのからあげあまずあん こまつなのナムル にくまん パインアップルかん	エネルギー 2102 kcal たんぱく質 87.7 g 脂質 60.5 g 炭水化物 324.0 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 27.2 g 炭水化物 117.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 2.6 g	

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(^_^)2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。