

令和7年2月 こんだてひょう

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

いいろろいいなな種しゅるい類れいのの食しょくひん品ひんをを食たべべて、栄えい養ようののバとラとンとスとをを整とととええままししょう。

にち日	朝食	昼食	おやつ	夕食	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 (ほちみつクリーム) 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 ポリウムたつぷりサラダ 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。