

令和7年2月 こんだてひょう

主食とは、ごはんやパン、めんるいのことです。

おもに、エネルギーのもとになる食品です。

毎食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

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
11 (火)	ごはん(170g) みそしる(もやし・あつあげ) チキンチャップ いんげんのごまあえ あじつけのり	ロールパン カルボナーラ◎ だいたいのトマトスープ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ぼんちあげ おちゃ	ごはん(170g) あかうおのみそづけやき ごじる にくじゃが りんご	エネルギー 2172 kcal たんぱく質 87.7 g 脂質 84.1 g 炭水化物 286.6 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 82.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 875 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 45.5 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 3.6 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 611 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 103.4 g 食塩相当量 2.5 g	
12 (水)	こくとうロールパン マカロニスープ スクランブルエッグ ブロッコリーとチーズのサラダ やさいジュース	ごはん(220g) えびのチリソースに はるさめとわかめのスープ ナムル バナナ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ごはん(170g) ☆たんじょうかいメニュー とりのからあげ(おおもり)◎ ふかひれスープ いろどりサラダ れんにゅういちご えらべるケーキ(おやつするとき)◎	エネルギー 2503 kcal たんぱく質 94.4 g 脂質 90.2 g 炭水化物 347.7 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 24.4 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 131.9 g 食塩相当量 2.9 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 1082 kcal たんぱく質 45.6 g 脂質 49.2 g 炭水化物 121.9 g 食塩相当量 3.1 g	
13 (木)	ごはん(170g) みそしる(はくさい) すごもりたまご ミックスビーンズのサラダ ヤクルト	コッペパン・いちごジャム かぼちゃひきにくフライ カレースープ いんげんとツナのサラダ ぎゅうにゅう	スーパーカップ おちゃ	ごはん(170g) さわらのあまから とりだんごちゃんこなべふう ほうれんそうのごまみそあえ フルーツミックス	エネルギー 2283 kcal たんぱく質 85.8 g 脂質 86.2 g 炭水化物 311.0 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.5 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 32.0 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 168 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 690 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 21.2 g 炭水化物 99.4 g 食塩相当量 2.7 g	
14 (金)	ごはん(170g) みそしる(かぶ) だしまきたまご いりうのはな あじつけのり	ごはん(220g) あかうおのにつけ とんじる もやしのかふうあえ いちごのムース ぎゅうにゅう	チョコバナナ おちゃ	ごはんこもり(90g) みそラーメン やきぎょうざ チョコレギサラダ パイゼリー	エネルギー 2375 kcal たんぱく質 87.6 g 脂質 71.9 g 炭水化物 369.6 g 食塩相当量 12.8 g
	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 26.5 g 炭水化物 117.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 269 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 737 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.6 g 炭水化物 117.4 g 食塩相当量 6.5 g	
15 (土)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) さけのなんぶやき なっとうのおろしあえ やさいジュース	ごはん(170g) シーフードグラタン ごぼうとあおなのスープ キャベツとたまごのサラダ オレンジ カルシウムウエハース	いちごポッキーとルマンド おちゃ	ぶたたまどん(ごはん170g) ごもくに かぼちゃサラダ りんご	エネルギー 2260 kcal たんぱく質 95.4 g 脂質 74.0 g 炭水化物 328.1 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 88.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 746 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.8 g 炭水化物 111.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 32.0 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 2.9 g	
16 (日)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・わかめ) とりつくね あおなのびたし バナナ	あわじしまバーガーふう チキンナゲット もりあわせサラダ フルーツゼリー ぎゅうにゅう	カステラ おちゃ	ごはん(170g) さけのいしかりふうむしやき そぼろじる きんぴらごぼう いちご	エネルギー 2244 kcal たんぱく質 90.0 g 脂質 80.8 g 炭水化物 311.7 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 690 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 21.4 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 885 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 47.4 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 0.5 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 3.1 g	
17 (月)	クロワッサンとロールパン◎ キャベツとあさりのスープ スペインふうオムレツ アスパラとハムのサラダ ヨーグルト	ごはん(220g) プルコギ たまごのスープ れんこんとかにかまのサラダ ぎゅうにゅう	メロンパン おちゃ	ごはん(170g) たらのつぶマスタードやき ちくぜんに えだまめのしらあえ オレンジ	エネルギー 2162 kcal たんぱく質 87.2 g 脂質 78.5 g 炭水化物 295.2 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 24.3 g 炭水化物 57.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 34.6 g 炭水化物 113.8 g 食塩相当量 3.1 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 641 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 2.2 g	
18 (火)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ・あつあげ) ハムエッグ あおなとぎゅうにくのいためもの ヤクルト	こがたパン たらこスパゲティ ほうれんそうとコーンのスープ ブロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	チョコチップクッキー おちゃ	ごはん(170g) かれいのからあげ じゃぶ キャベツのたくあんあえ りんご	エネルギー 2128 kcal たんぱく質 85.1 g 脂質 70.2 g 炭水化物 304.6 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 92.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 30.3 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 4.4 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 628 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 16.0 g 炭水化物 97.0 g 食塩相当量 2.3 g	
19 (水)	ごはん(170g) みそしる(わかめ・ふ) しのだに やさしいかのごまふうみいため バナナ	ごはん(220g) さばのみそに こんさいじる こまつなともやしのごまあえ オレンジ 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) おでん アスパラとツナのごまだれ プリン・ア・ラ・モード	エネルギー 2332 kcal たんぱく質 94.8 g 脂質 78.9 g 炭水化物 335.3 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.3 g 炭水化物 120.7 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 822 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 30.2 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 3.9 g	
20 (木)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) たらのしおこうじづけやき えだまめサラダ ふりかけ	コッペパン・ブルーベリージャム チキンのミラノふうカツレツ はくさいのスープ レタスといかのサラダ ぎゅうにゅう	せんべいとたけのこのさ おちゃ	てんどん(ごはん170g) もやしのごまふうあえ ぼんかん ヨーグルト	エネルギー 2201 kcal たんぱく質 95.3 g 脂質 70.5 g 炭水化物 310.6 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 44.2 g 脂質 34.9 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 97 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.7 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.3 g 炭水化物 121.7 g 食塩相当量 3.7 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。