

令和7年3月 こんだてひょう

副菜とは、野菜やきのこ、芋、かいそうるいなどを多く使ったおかずのことです。
 おもに、体のちょうしを整えるもとになる食品です。
 しっかり食べて、元気にすごしたいですね。

にち 日	朝食 ちゆうしゆく	昼食 ちゆうしゆく	おやつ	夕食 ゆうしゆく	栄養価 えいようか
1 (土)	ごはん(170g) みそしる(だいこん) しのだに なつとうのらたまあえ ヤクルト	らっきょうのピリからそぼろどん(170g) えびといかのちゅうかふういため チョレギサラダ フルーチェ	ぼんちあげ おちや	ごはん(170g) たらのおやこマヨネーズやき のっぺいじる キャベツときゅうにくのいためもの フルーツミックス	エネルギー 2195 kcal たんぱく質 88.5 g 脂質 75.2 g 炭水化物 308.5 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 610 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 83.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 19.7 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 3.4 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 769 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 26.7 g 炭水化物 110.2 g 食塩相当量 3.0 g	
2 (日)	しよくパン(はちみつクリーム) ジュリアンスープ オムレツ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(170g) さけのみそづけやき すきやきふううどんじる もやしときくらげのナムル フルーツゼリー	ハッピーターン おちや	ごはんこもり(90g) やきそば(こもり)とたこやき◎ だいずのかふうあえ オレンジ ヨーグルト	エネルギー 2335 kcal たんぱく質 87.3 g 脂質 74.3 g 炭水化物 344.2 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 695 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 28.8 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 113.4 g 食塩相当量 2.5 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 796 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.9 g 炭水化物 123.0 g 食塩相当量 3.3 g	
3 (月)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) ベーコンのいりたまご きりぼしだいこんのいために バナナ	ごはん(220g) あかうおのいそべあげ すましじる(なのはな) ミモザサラダ ひなまつりゼリー ぎゅうにゅう	せんべいとこのこのやま おちや	ちらしずし(ごはん170g) すましじる(えびしんじょ) とりてん ごもくに りんご	エネルギー 2383 kcal たんぱく質 104.0 g 脂質 73.4 g 炭水化物 352.1 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 28.0 g 炭水化物 116.0 g 食塩相当量 2.4 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 805 kcal たんぱく質 43.9 g 脂質 25.2 g 炭水化物 108.6 g 食塩相当量 4.6 g	
4 (火)	ごはん(170g) みそしる(もやし) グラタン やさいとえびのごまふうみいため ヤクルト	コッペパン・いちごジャム ハンバーグ クリームシチュー アスパラといかのサラダ ぎゅうにゅう	チュロス(チョコあじ) おちや	ごはん(170g) あじのカレームニエル こまつなとコーンのスープ スパゲティサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2195 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 68.9 g 炭水化物 328.4 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 89.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 838 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 29.7 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 216 kcal たんぱく質 3.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 101.5 g 食塩相当量 2.1 g	
5 (水)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・わかめ) だしまきたまご はくさいとぶたにくのいために だいがくいも	わかめごはん(220g) とりのからあげ はるさめとかにかまのたまごスープ こまつなともやしのごまあえ バナナ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちや	ごはん(170g) かれいのこうみやき ごじる ビーフンいため きよみオレンジ	エネルギー 2235 kcal たんぱく質 89.4 g 脂質 68.9 g 炭水化物 332.3 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 673 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.0 g 炭水化物 98.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 27.6 g 炭水化物 119.2 g 食塩相当量 3.3 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 601 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 2.8 g	
6 (木)	ごはん(170g) みそしる(こまつな・なめこ) いわしのトマトに キャベツとぶたしゃぶのごまだれ バナナ	おべんとう ぎゅうにゅう(おやつするとき)	たいやき おちや	てんしんはん(ごはん170g) あげはるまき レタスとやきぶたのちゅうかふうサラダ あんにとろうふ	エネルギー 2171 kcal たんぱく質 82.0 g 脂質 72.8 g 炭水化物 318.2 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 36.8 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 26.0 g 炭水化物 113.4 g 食塩相当量 3.7 g	
7 (金)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも・コーン) にくだんご はくさいのおかかあえ ヤクルト	ごはん(220g) さばのしおやき みそしる(チンゲンサイ) スタミナなつとう オレンジ ぎゅうにゅう	アメリカンドッグ おちや	ぎゅうどん(ごはん170g) ちゃわんむし いんげんのツナマヨあえ りんご	エネルギー 2281 kcal たんぱく質 103.5 g 脂質 82.3 g 炭水化物 309.6 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 43.4 g 脂質 31.1 g 炭水化物 114.1 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 720 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 28.6 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 2.6 g	
8 (土)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ) ハムエッグ なつとうのおろしあえ ヨーグルト	ごもくチャーハン(ごはん170g) ぶたキムチスープ もりあわせサラダ ぎゅうにゅう	じゃがりこパイのみ おちや	ごはん(170g) さわらのあまから けんちんじる もやしのごまずあえ パイナップルかん	エネルギー 2138 kcal たんぱく質 95.4 g 脂質 74.8 g 炭水化物 292.4 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 87.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 38.3 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 2.7 g	
9 (日)	ごはん(170g) みそしる(はくさい) チキンチャップ いりうのはな あじつけのり	サンドウィッチ キャベツとあさりのスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	げんじパイとキットカット おちや	ごはん(170g) さけのむしやき いなかじる あおなときゅうにくのいためもの きよみオレンジ	エネルギー 2332 kcal たんぱく質 96.7 g 脂質 96.3 g 炭水化物 296.1 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.1 g 炭水化物 91.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 883 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 47.2 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 3.2 g	
10 (月)	ごはん(170g) みそしる(なめこ) スコッチエッグ ごぼうといかのサラダ バナナ	ポークカレー(ごはん220g) きのこのスープ かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちや	さんしよくどん(ごはん170g) すいとんじる いんげんのごまみそあえ りんご	エネルギー 2234 kcal たんぱく質 89.7 g 脂質 68.3 g 炭水化物 340.8 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 89.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 26.9 g 炭水化物 123.6 g 食塩相当量 3.9 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 812 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 26.8 g 炭水化物 113.2 g 食塩相当量 3.5 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
 ◎お誕生日おめでとう(^^)3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。