

令和7年3月 こんだてひょう

いよいよ春がやってきますね。

あたたかい季節です。体を動かしてみましよう。

食事を、いつもよりおいしく感じられると思います。

にち日	ちゆうしよく朝食	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) あかうおのなんぶやき じゃがいものきんぴら ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム えびフライ だいこんのスープ レタスとささみのサラダ プリン ぎゅうにゅう	チョコポッキーとしろいふうせん おちゃ	ごはん(170g) おでん とうふのにくみそあんかけ ほうれんそうのおかかあえ フルーツゼリー	エネルギー 2196 kcal たんぱく質 89.7 g 脂質 62.7 g 炭水化物 338.7 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.3 g 炭水化物 112.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 5.0 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 751 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 4.4 g	
12 (水)	こくとうロールパン ブロッコリーのカレースープ アンサンブルエッグ コールスロー ぎゅうにゅう	ごはんこもり(90g) ラーメン むしシューマイ あおなときくらげのナムル パインアップルかん	ムーンライトとルマンド おちゃ	ウインナーのピラフ(ごはん90g) チキンとえびのドリア◎ ミネストローネ ☆たんじょうかいメニュー いろどりサラダ いちご メロンクリームソーダ◎(おやつするとき)	エネルギー 2471 kcal たんぱく質 85.5 g 脂質 87.0 g 炭水化物 359.7 g 食塩相当量 13.5 g
	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 27.4 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 120.7 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 1037 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 39.7 g 炭水化物 143.1 g 食塩相当量 3.1 g	
13 (木)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・わかめ) さけのみそづけやき もやしのかふうあえ バナナ	こがたパン スパゲティナポリタン はくさいとあさりのスープ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	かっぱえびせん おちゃ	ごはん(170g) えびのチリソースに にらたまスープ マカロニツナサラダ フルーツミックス	エネルギー 2285 kcal たんぱく質 98.5 g 脂質 75.0 g 炭水化物 320.6 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 601 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 33.0 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.8 g 炭水化物 107.5 g 食塩相当量 2.9 g	
14 (金)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも) めだまやき あおなとぶたにくのいためもの あじつけのり	ごはん(220g) あじのあまから よしのじる キャベツのたくあんあえ りんご ぎゅうにゅう	チョコバナナプリン おちゃ	ごはん(170g) まつかぜやき きつねうどんじる ブロッコリーのごまマヨあえ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2230 kcal たんぱく質 85.7 g 脂質 65.0 g 炭水化物 345.7 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 80.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 738 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 122.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 4.3 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 875 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 26.9 g 炭水化物 130.3 g 食塩相当量 3.6 g	
15 (土)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) なっとう ちくぜんに ヤクルト	てりたまバーガー チキンナゲット もりあわせサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	フルーツサンド おちゃ	ごはん(170g) さばのみそに こんさいじる やさいといかのごまふうみため マスカットゼリー	エネルギー 2104 kcal たんぱく質 84.5 g 脂質 75.2 g 炭水化物 293.9 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 91.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 37.8 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 217 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 19.5 g 炭水化物 94.0 g 食塩相当量 3.0 g	
16 (日)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) ウインナーのいりたまご ミックスビーンズのサラダ バナナ	ごはん(170g) たらのムニエル ビーフシチュー レタスとたまごのサラダ ジョア	サッポロポテト(パーベ0あじ) おちゃ	ごはん(170g) かきあげ すましじる(あごちくわ) えだまめのしらあえ フルーチェ	エネルギー 2330 kcal たんぱく質 89.8 g 脂質 77.1 g 炭水化物 343.2 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 690 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 26.1 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 700 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 19.8 g 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25.0 g 炭水化物 126.4 g 食塩相当量 5.3 g	
17 (月)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・なめこ) さんまのうめに にくじゃが ふりかけ	ちゅうかどん(ごはん220g) もずくスープ ばんさんすう ぎゅうにゅう	しろバラぎゅうにゅうシュークリーム おちゃ	ごはん(170g) チーズインハンバーグ ごぼうとコーンのスープ もりあわせサラダ りんご	エネルギー 2199 kcal たんぱく質 87.2 g 脂質 70.1 g 炭水化物 329.3 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 95.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 121.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 84 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 5.5 g 炭水化物 7.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 690 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 105.4 g 食塩相当量 3.2 g	
18 (火)	ごはん(170g) みそしる(はくさい・あつあげ) すごもりたまご いんげんとささみのごまだれ ヨーグルト	コッペパン・りんごジャム ポークチャップ かぼちゃのとうにゅうスープ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	チョコパイ おちゃ	ごはん(170g) ぶりのあげおろしに やさいとえびのみそいため ナムル バナナ	エネルギー 2291 kcal たんぱく質 95.3 g 脂質 79.8 g 炭水化物 316.9 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 88.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 851 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 33.0 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 4.2 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 730 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.2 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 2.5 g	
19 (水)	ロールパン・いちごジャム ポトフ オムレツ レタスとコーンのサラダ やさいジュース	ごはん(220g) かれいのからあげ かしわじる ほうれんそうのなたねあえ 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	パエリアこもり(ごはん90g) マルゲリータ◎とフライドポテト◎ コーンクリームスープ◎ アスパラとツナのサラダ りんごジュース◎	エネルギー 2179 kcal たんぱく質 81.7 g 脂質 80.8 g 炭水化物 298.6 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 115.1 g 食塩相当量 2.7 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 801 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 35.0 g 炭水化物 102.2 g 食塩相当量 3.3 g	
20 (木)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) とりつくね ひじきのいりに バナナ	やきそばパンとコロケパン ブロッコリーとハムのサラダ フルーツミックス ぎゅうにゅう	ブランチュールとおととと おちゃ	ごはん(170g) さけのマヨネーズやき よせなべふう やさいとぎゅうにゅうのオイスターいため きよみオレンジ	エネルギー 2270 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 85.0 g 炭水化物 309.9 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 682 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 106.5 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 35.9 g 炭水化物 104.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 2.6 g	

えいようか 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。