

令和8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	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
1 (日)	しよくパン(はちみつクリーム) ジュリアンスープ スクランブルエッグ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(220g) さけのむしやき うどんじる やさいととりにくのカレーいため いちごババロア	バナナ おちゃ	たかなチャーハン(ごはん220g) とうふとわかめのキムチスープ えびシューマイ チョレギサラダ オレンジ	エネルギー 2375 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 79.5 g 炭水化物 344.8 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 32.1 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 138.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 29.9 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 4.4 g	
2 (月)	ごはん(220g) 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 ふりかけ	らっきょうのピリからそぼろどん(220g) はるさめとかにかまのスープ あおなとじゃがいものザーサイあえ ぎゅうにゅう	チュロス おちゃ	ごはん(220g) あじのあまから とりだんごスープ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2418 kcal たんぱく質 87.4 g 脂質 71.6 g 炭水化物 379.3 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 677 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 126.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.0 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 2.6 g	
3 (火)	ごはん(220g) みそしる(もやし) かにたま キャベツとツナのごまだれ あじつけのり	コッペパン・りんごジャム マグロカツ キャベツとあさりのスープ アスパラといかのサラダ ひなまつりゼリー ぎゅうにゅう	ブランチュールとおととつと おちゃ	ちらしずし(ごはん220g) すましじる(なのはな) とりてん ごもくに りんご	エネルギー 2446 kcal たんぱく質 106.7 g 脂質 71.1 g 炭水化物 361.1 g 食塩相当量 12.7 g
	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 104.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 25.6 g 炭水化物 120.4 g 食塩相当量 4.4 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 873 kcal たんぱく質 43.7 g 脂質 26.3 g 炭水化物 124.2 g 食塩相当量 4.5 g	
4 (水)	ごはん(220g) みそしる(こまつな・なめこ) だしまきたまご じゃがいものきんぴら ヤクルト	ごはん(220g) さばのしおやき みそしる(はくさい) スタミナなっとう ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ぎゅうどんおんたまのせ(ごはん220g) ごじる もやしかふうあえ オレンジ	エネルギー 2396 kcal たんぱく質 102.9 g 脂質 76.6 g 炭水化物 351.5 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.4 g 炭水化物 114.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 42.8 g 脂質 31.1 g 炭水化物 104.5 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 809 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 26.1 g 炭水化物 115.6 g 食塩相当量 3.5 g	
5 (木)	ごはん(220g) みそしる(とうふ・わかめ) いわしのトマトに やさいとえびのごまふうみいため バナナ	おべんとう ぎゅうにゅう(おやつとき)	いちごジャムサンド おちゃ	ごはんこもり(110g) おこのみやき(キムチ) フルーツミックス	エネルギー 2468 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 79.6 g 炭水化物 373.4 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 112.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 31.5 g 炭水化物 116.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 3.8 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 840 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 33.0 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 3.3 g	
6 (金)	ごはん(220g) みそしる(キャベツ) にくだんご はくさいのおかかあえ だいがくいも	わかめごはん(220g) とりのからあげ よしのじる ほうれんそうのごまみそあえ ぎゅうにゅう	チョコパイ おちゃ	ごはん(220g) かれいのふうみやき かすじる ブロッコリーといかのソテー フルーツゼリー	エネルギー 2412 kcal たんぱく質 90.1 g 脂質 66.6 g 炭水化物 383.5 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 726 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.6 g 炭水化物 123.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.3 g 炭水化物 119.8 g 食塩相当量 3.7 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 711 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 123.5 g 食塩相当量 3.0 g	
7 (土)	ごはん(220g) みそしる(チンゲンサイ) ハムエッグ なっとうのおろしあえ やさいジュース	サンドウィッチ じゃがいものトマトスープ もりあわせサラダ ぎゅうにゅう	じゃがりことカントリーマアム おちゃ	ごはん(220g) さけのみそづけやき とうふのそぼろじる ビーフンいため きよみオレンジ	エネルギー 2353 kcal たんぱく質 93.9 g 脂質 79.4 g 炭水化物 336.5 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 900 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 45.8 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 5.7 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 718 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 114.3 g 食塩相当量 2.4 g	
8 (日)	ごはん(220g) みそしる(さつまいも) チキンチャップ キャベツのたくあんあえ ヨーグルト	てんしんはん(ごはん220g) あげはるまき レタスとやきぶたのちゅうかふうサラダ パイナップルかん ぎゅうにゅう	マリーとホワイトロリータ おちゃ	ごはん(220g) たらのムニエル クリームシチュー ミモザサラダ りんご	エネルギー 2449 kcal たんぱく質 95.0 g 脂質 69.0 g 炭水化物 378.9 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 725 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.6 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 901 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 30.6 g 炭水化物 128.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 3.9 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 713 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 17.9 g 炭水化物 113.3 g 食塩相当量 2.2 g	
9 (月)	ごはん(220g) みそしる(とうふ・なめこ) えびのいりたまご きんぴらごぼう 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	ホットケーキ おちゃ	ごはん(220g) あじフライともフライ みそしる(あおな・コーン) ごぼうといかのサラダ いちごヨーグルト	エネルギー 2430 kcal たんぱく質 90.1 g 脂質 67.5 g 炭水化物 394.0 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 662 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.8 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.9 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 138 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.2 g 炭水化物 135.0 g 食塩相当量 3.6 g	
10 (火)	ごはん(220g) みそしる(じゃがいも・わかめ) すごもりたまご はくさいのびたし ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム ハンバーグデミグラスソース だいこんのスープ ブロッコリーとチーズのサラダ プリン ぎゅうにゅう	チョコボッキーとルマンド おちゃ	ごはん(220g) さばのみそに すいとんじる ほうれんそうとさつまいものごまあえ オレンジ	エネルギー 2415 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 70.5 g 炭水化物 378.5 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 117.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 31.8 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 149 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.6 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 130.2 g 食塩相当量 2.7 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