

令和8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。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (水)	こくとうロールパン ブロッコリーのカレースープ チーズオムレツ コールスロー ぎゅうにゅう	ごはんこもり (110g) ラーメン えびシューマイ あおなときくらのナムル パインアップルかん	ジュース おちゃ	ごはん (220g) ☆たんじょうかいメニュー ほねつきフライドチキンとからあげ◎ ミネストローネ いろいろサラダ りんご えらべるデザート (おやつするとき)	エネルギー 2496 kcal たんぱく質 90.9 g 脂質 77.8 g 炭水化物 383.2 g 食塩相当量 13.2 g
	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 29.2 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 676 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 126.8 g 食塩相当量 7.1 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 1121 kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 37.4 g 炭水化物 166.0 g 食塩相当量 3.0 g	
12 (木)	ごはん (220g) みそしる (もやし) ホキのみそづけやき にくじゃが バナナ	こがたパン とりとしめじのクリームスパゲティ ジュリアンスープ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	サッポロポテト (バーベQあじ) おちゃ	ピピンバ (ごはん220g) わかめスープ フルーツミックス	エネルギー 2384 kcal たんぱく質 88.2 g 脂質 76.6 g 炭水化物 355.8 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 654 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 837 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 30.9 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 3.6 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 771 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.5 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 3.1 g	
13 (金)	ごはん (220g) みそしる (はくさい) ミートボールのあまずあん いりうのはな あじつけのり	マーボーどん (ごはん220g) チンゲンサイのスープ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ	ごはん (220g) ぶりのたつたあげ かしわじる ごしょくなます オレンジ	エネルギー 2447 kcal たんぱく質 85.0 g 脂質 68.3 g 炭水化物 396.5 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 637 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 115.0 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.4 g 炭水化物 126.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 181 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 24.3 g 炭水化物 129.5 g 食塩相当量 2.4 g	
14 (土)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) なつとう はくさいとぶたにくのいために ジョア	ごはん (220g) さばのごまころもあげ みそしる (ひじょうしよく) ちやわんむし (えび) ほうれんそうのおひたし りんご	ムーンライトとホワイトロリータ おちゃ	ごはん (220g) おでん キャベツといかのソテー えだまめのしらあえ フルーツゼリー	エネルギー 2374 kcal たんぱく質 92.2 g 脂質 67.3 g 炭水化物 378.3 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 693 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 121.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 722 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.0 g 炭水化物 103.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 6.5 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 837 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 21.4 g 炭水化物 138.2 g 食塩相当量 4.3 g	
15 (日)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) ウィンナーのいりたまご ひじきのいりに バナナ	フィッシュバーガー◎ チキンナゲット もりあわせサラダ オレンジ やさいジュース	ドーナッツ おちゃ	ごはん (220g) ぎゅうにくのやさいまき◎ さけかすじる ナムル れんにゅういちご◎	エネルギー 2326 kcal たんぱく質 78.1 g 脂質 79.7 g 炭水化物 342.1 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 665 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 114.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 34.1 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 216 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 692 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 111.4 g 食塩相当量 2.8 g	
16 (月)	ごはん (220g) みそしる (たまご) とりつくね ブロッコリーのごまあえ ふりかけ	ごはん (220g) かれないのからあげ みそしる (あおな・あつあげ) いんげんサラダ ぎゅうにゅう	ハッピーターン おちゃ	ごはん (220g) シーフードグラタン はくさいのスープ アスパラとたまごのサラダ フルーツミックス	エネルギー 2458 kcal たんぱく質 91.4 g 脂質 79.8 g 炭水化物 363.4 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 743 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.4 g 炭水化物 108.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 27.7 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 2.8 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 747 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 19.3 g 炭水化物 125.8 g 食塩相当量 2.2 g	
17 (火)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) さんまのかんろに もやしのかふうあえ 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	ドームケーキ (チョコ) おちゃ	キムタクごはん (ごはん220g) あかうおのみそづけやき きつねうどんじる だいこんとかにかまのサラダ きよみオレンジ	エネルギー 2496 kcal たんぱく質 92.2 g 脂質 71.9 g 炭水化物 378.2 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 700 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.1 g 炭水化物 108.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 40.2 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 100 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.5 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 143.2 g 食塩相当量 4.1 g	
18 (水)	ごはん (220g) キャベツとあさりのスープ アンサンブルエッグ ほうれんそうとコーンのソテー やさいジュース	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	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん (220g) たらフライらっきょうタルタルソース やさいとまめのカレースープ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2434 kcal たんぱく質 89.4 g 脂質 73.9 g 炭水化物 374.0 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 112.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 35.8 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 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 879 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 32.4 g 炭水化物 123.6 g 食塩相当量 2.5 g	
19 (木)	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) しのだに やさいといかのごまふうみいため バナナ	コッペパン・いちごジャム たらのピカタ こまつなのスープ マセドアンサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	コアラのマーチとせんべい おちゃ	ハヤシライス (ごはん220g) ◎ アスパラとチーズのサラダ フルーツポンチ	エネルギー 2434 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 75.7 g 炭水化物 371.7 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 677 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 118.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 26.6 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.6 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 31.0 g 炭水化物 125.4 g 食塩相当量 3.5 g	
20 (金)	ごはん (220g) みそしる (だいこん) スコッチエッグ じゃがいものきんぴら ヤクルト	パエリア (ごはん220g) コーンクリームスープ ブロッコリーとハムのサラダ りんご ぎゅうにゅう	パウンドケーキ おちゃ	ごはん (220g) さけのマヨネーズやき こんさいじる いんげんのごまみそあえ フルーチェ	エネルギー 2395 kcal たんぱく質 85.7 g 脂質 71.7 g 炭水化物 374.3 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 601 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 29.0 g 炭水化物 123.9 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 772 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 23.9 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 2.7 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 ◎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。

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