

令和8年11月こんだてひょう

よくかんで食べましょう。食べものが、細くなり消化しやすくなります。

また、ゆっくり食^たべることで、適^{てきりょう}量^{しょうじ}の食^{まんぞく}事で満足できるようになります。

胃^いにやさしい食^{しょうじ}事を心^{こころ}がけて、体^{からだ}を大^{だい}事^じにしていきましょう。

にち 日	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
1 (日)	ごはん (220g) みそしる(じゃがいも・わかめ) えびのいりたまご きんぴらごぼう バナナ	ごはん (220g) あじのなんばんづけ うどんじる ほうれんそうのしらあえ ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	パエリア (ごはん220g) はくさいのスープ シーザーサラダおんたまいり あおりんご	エネルギー 2433 kcal たんぱく質 97.5 g 脂質 71.6 g 炭水化物 367.3 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 905 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 21.8 g 炭水化物 142.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.9 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 3.9 g	
2 (月)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・なめこ) さけのみそづけやき やさしいかのごまふうみいため ふりかけ	あわじしまバーガーふう かぼちゃのとうにゅうスープ ペイザンヌサラダ オレンジ やさしいジュース	どらやき おちゃ	ごはん (220g) てりやきハンバーグ◎とポテト ごじる キャベツのごまあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2440 kcal たんぱく質 98.0 g 脂質 76.6 g 炭水化物 358.4 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 592 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 41.5 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 1.3 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 895 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 142.4 g 食塩相当量 3.2 g	
3 (火)	ごはん (220g) みそしる (もやし) なつとうのほうれんそうあえ ながいものそぼろあんかけ みかん	ごはん (220g) キッシュ ビーフシチュー アスパラとハムのサラダ ぎゅうにゅう	げんじパイとパイのみ おちゃ	ごはん (220g) たらのからあげあまずあん こまつなのナムル ミニにくまん パインゼリー	エネルギー 2435 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 62.8 g 炭水化物 405.4 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 123.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 29.6 g 炭水化物 120.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 162 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 144.1 g 食塩相当量 2.6 g	
4 (水)	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) ハムエッグ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ごはん (220g) とりのからあげ とうふのかきたまじる かみかみあえ 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) やきさばのにつけ かすじる もりあわせサラダ りんご	エネルギー 2374 kcal たんぱく質 89.2 g 脂質 75.9 g 炭水化物 353.1 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 715 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 117.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 28.6 g 炭水化物 105.8 g 食塩相当量 2.6 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 724 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 22.0 g 炭水化物 113.4 g 食塩相当量 2.7 g	
5 (木)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) れんこんのつくねやき きりぼしだいこんのいために バナナ	コッペパン・りんごジャム えびカツ カレースープ ミモザサラダ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	ぶたたまどん (ごはん220g) いわしのつみれじる こまつなのごまみそあえ かき	エネルギー 2460 kcal たんぱく質 98.8 g 脂質 75.9 g 炭水化物 368.1 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 27.8 g 炭水化物 109.4 g 食塩相当量 4.1 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 861 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 28.9 g 炭水化物 118.0 g 食塩相当量 3.6 g	
6 (金)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) ミートボールのあまずあん はくさいのゆかりあえ ヤクルト	ごはん (220g) かれののにつけ あすかなべ ほうれんそうとさつまいものごまあえ ぎゅうにゅう	ブッチンプリン おちゃ	ごはん (220g) ☆じっしゅういろいろかいメニュー E・チリ・ユリンチ・ウインナ・ポテト かにのコーンスープ レタスとハムのちゅうかふうサラダ あんにんどうふ	エネルギー 2637 kcal たんぱく質 106.4 g 脂質 78.4 g 炭水化物 395.4 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 634 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.4 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 1132 kcal たんぱく質 43.9 g 脂質 44.0 g 炭水化物 148.6 g 食塩相当量 4.7 g	
7 (土)	ごはん (220g) みそしる (ほうれんそう) にらたま じゃがいものきんぴら みかん	ごはん (220g) あじのらっきょうソースかけ かぶのそぼろじる スパゲティサラダ ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	オムライスデミグラスソース (ごはん220g) きのこのスープ アスパラといかのサラダ りんご	エネルギー 2427 kcal たんぱく質 89.1 g 脂質 77.0 g 炭水化物 369.1 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 708 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.3 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 850 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 29.3 g 炭水化物 116.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.1 g 炭水化物 120.9 g 食塩相当量 3.6 g	
8 (日)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ・もやし) なつとう ちくぜんに バナナ	たかなチャーハン (ごはん220g) ワンタンとはるさめのスープ あつあげのかにあんかけ かき ジョア	マリーとゼリー おちゃ	ごはん (220g) さけのマヨネーズやき はくさいとぶたにくのいために もやしのかふうあえ フルーツミックス	エネルギー 2433 kcal たんぱく質 92.8 g 脂質 68.3 g 炭水化物 383.8 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 121.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 927 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 29.4 g 炭水化物 136.9 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.8 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 2.1 g	
9 (月)	ごはん (220g) みそしる (だいこん) だしまきたまご にくじゃが ふりかけ	たきこみごはん (ごはん220g) あかうおのなんぶやき みそしる (チンゲンサイ) だいずサラダ ぎゅうにゅう	ブリッツとルマンド おちゃ	ゆかりおにぎり やきうどん もりあわせサラダ みかん ヨーグルト	エネルギー 2492 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 74.0 g 炭水化物 387.2 g 食塩相当量 11.7 g
	エネルギー 668 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 28.8 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 156 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 151.1 g 食塩相当量 4.3 g	
10 (火)	ごはん (220g) みそしる (はくさい) かにたま ナムル ヤクルト	こがたパン ボロネーゼふうペンネ こまつなのスープ コールスロー りんご ぎゅうにゅう	ロールケーキ おちゃ	はちみつチーズピザ◎ ささみフライ じゃがいものスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ラ・フランスゼリー	エネルギー 2370 kcal たんぱく質 104.9 g 脂質 80.7 g 炭水化物 322.1 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 112.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 27.9 g 炭水化物 113.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 44.5 g 脂質 32.9 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 4.2 g	