

# 令和5年2月 こんだてひょう

主菜とは、魚や肉、たまご、大豆などを多く使ったおかずのことです。

おもに、体をつくるもとになる食品です。

毎食食べて、丈夫な体をつくりましょう。

にち 日	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
21 (火)	ごはん(190g) みそしる(チンゲンサイ) ミートボールのあまずあん いんげんのごまあえ ヤクルト	こがたパン ポロネーゼふうペンネ だいこんとウインナーのスープ コールスロー バナナ ぎゅうにゅう	ブリッツとチョコ おちゃ	ごはん(190g) さけのいしかりふうむしやき とうふのかきたまじる じゃがいものきんぴら ぼんかん	エネルギー 2204 kcal たんぱく質 90.5 g 脂質 61.5 g 炭水化物 344.2 g 食塩相当量 11.5 g
22 (水)	ごはん(190g) かぼちゃのミルクスープ アンサンプルエッグ ささみとごぼうのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) たらのおやこマヨネーズやき みそしる(さつまいも) やさしいとぎゅうにくのいためもの ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	キムチチャーハン(ごはん95g) チャーシューメン ☆たんじょうかいメニュー やきぎょうざ いろいろサラダ いちご ピスタチオケーキとチョコケーキ(おやつするとき)◎	エネルギー 2663 kcal たんぱく質 97.3 g 脂質 82.4 g 炭水化物 414.9 g 食塩相当量 15.1 g
23 (木)	ごはん(190g) みそしる(キャベツ) メヌケのさいきょうやき ごもくに バナナ	ロールパン・りんごジャム ハムエッグ クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	せんべいとたけのこのさと おちゃ	かきあげどん(ごはん190g) みぞれじる もやしとぶたにくのみそいため りんご	エネルギー 2292 kcal たんぱく質 87.8 g 脂質 69.0 g 炭水化物 354.1 g 食塩相当量 11.1 g
24 (金)	ごはん(190g) みそしる(とうふ) えびのいりたまご かぼちゃのそぼろあんかけ ふりかけ	ごはん(220g) チンジャオロースー もずくスープ はるさめのすのもの ぎゅうにゅう	ガーリックトースト おちゃ	ごはん(190g) あかうおのにつけ とんじる あおなとじゃがいものザーサイあえ フルーツゼリー	エネルギー 2209 kcal たんぱく質 89.0 g 脂質 62.6 g 炭水化物 348.9 g 食塩相当量 11.0 g
25 (土)	ごはん(190g) みそしる(もやし) なつとう やさしいとやきぶたのいためもの ヤクルト	ごはん(190g) さばのしおやき こんさいじる にくじゃが パインアップルかん ぎゅうにゅう	ピザまん おちゃ	ごはん(190g) チキンカツとししゃもフライ たまごとわかめのスープ こまつなとあぶらあげのごまあえ ぼんかん	エネルギー 2270 kcal たんぱく質 93.6 g 脂質 69.8 g 炭水化物 348.9 g 食塩相当量 9.5 g
26 (日)	フレンチトースト ほうれんそうとウインナーのスープ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ゆかりごはんこもり(95g) やきうどん かにのコーンスープ かいそうとツナのサラダ オレンジ	サッポロポテト(ベジタブル) おちゃ	ごはん(190g) かれいのこうみやき かぶのそぼろじる かぼちゃサラダ いちごババロア	エネルギー 2316 kcal たんぱく質 89.2 g 脂質 81.9 g 炭水化物 330.1 g 食塩相当量 11.9 g
27 (月)	ごはん(190g) みそしる(なめこ・ふ) チキンオムレツ だいずサラダ バナナ	ごはん(220g) せんざんき(えひめけん) みそしる(はくさい) もやしのかふうあえ ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとカントリーマーム おちゃ	ごはん(190g) クロムツのかすづけやき おでんふう かみかみあえ りんご	エネルギー 2263 kcal たんぱく質 81.4 g 脂質 73.0 g 炭水化物 340.4 g 食塩相当量 9.9 g
28 (火)	ごはん(190g) みそしる(さつまいも) にくだんご だいこんとかにかまのサラダ さけフレーク	コッペパン・いちごジャム かれのピカタ じゃがいものとうにゅうスープ レタスといかのサラダ みかんゼリー(えひめけん) ぎゅうにゅう	とうにゅうプリン おちゃ	ごはん(190g) ジャンボメンチカツ すいとんじる ひじきのしらあえ キウイフルーツ	エネルギー 2398 kcal たんぱく質 91.2 g 脂質 71.6 g 炭水化物 368.9 g 食塩相当量 11.0 g

えいようか えいよう かち  
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(^^) 2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。