

令和5年10月 こんだてひょう

食欲の秋ですね。さげやさんま、さつまいも、くり、きのこ、りんごなどの

おいしい季節です。しっかり食べて、寒い冬にむけて体力をつけていきましょう。

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
21 (土)	ごはん(180g) みそしる(たまご) なつとうのほうれんそうあえ アスパラベーコン ヨーグルト エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 94.1 g 食塩相当量 3.0 g	チーズバーガー はくさいのスープ チキンナゲット&ポテト ブロッコリーのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 786 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 41.3 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 4.7 g	コアラのマーチとえびっこ おちゃ エネルギー 122 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.6 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん(180g) ホキのみそづけやき のっぺいじる ツナスパゲティサラダ かき エネルギー 671 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 104.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2183 kcal たんぱく質 84.3 g 脂質 79.3 g 炭水化物 304.1 g 食塩相当量 11.1 g
22 (日)	ごはん(180g) みそしる(もやし・あつあげ) スコッチエッグ レタスといかのサラダ バナナ エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん(180g) さばのふうみやき こんさいじる もりあわせサラダ ジョア エネルギー 731 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 120.0 g 食塩相当量 2.9 g	にくまん おちゃ エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 2.6 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 0.6 g	とりのてりまヨどん(ごはん180g) いわしのつみれじる キャベツのたくあんあえ みかん エネルギー 819 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 33.1 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 2179 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 63.9 g 炭水化物 332.7 g 食塩相当量 10.7 g
23 (月)	ごはん(180g) みそしる(はくさい) さんまかぼすレモンに きりぼしだいこんのソースいため ヤクルト エネルギー 659 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 100.1 g 食塩相当量 3.0 g	おやこどん(ごはん220g) みそしる(だいこん・あつあげ) こまつなともやしのごまあえ ぎゅうにゅう エネルギー 776 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 21.0 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 3.8 g	むしチーズケーキ おちゃ エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん(180g) ミックスフライ ブイヤベースふう アスパラとハムのサラダ オレンジ エネルギー 786 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.2 g 炭水化物 120.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 2324 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 72.3 g 炭水化物 350.3 g 食塩相当量 10.4 g
24 (火)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ・コーン) めだまやきとウインナー いんげんとささみのごまだれ ふりかけ エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 87.3 g 食塩相当量 3.2 g	コッペパン・いちごジャム たらのムニエル カレースープ ミモザサラダ りんご ぎゅうにゅう エネルギー 787 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 4.0 g	バナナ おちゃ 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	ごましおおにぎり(100g) やきそば チンゲンサイのスープ レモンゼリー エネルギー 777 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 26.3 g 炭水化物 122.8 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 2181 kcal たんぱく質 86.7 g 脂質 65.0 g 炭水化物 338.7 g 食塩相当量 12.0 g
25 (水)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ) とりのいりたまご もやしとえびのごまふうみいため やさいジュース エネルギー 663 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん(220g) すふた わかめスープ キャベツのごまマヨあえ ぎゅうにゅう エネルギー 850 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 32.6 g 炭水化物 122.7 g 食塩相当量 2.8 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ 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	ごはん(180g) かれないのてりやき ごまとうにゅうなべふう やさいとぎゅうにくのみそいため フルーツミックス エネルギー 693 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 20.0 g 炭水化物 101.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2340 kcal たんぱく質 92.6 g 脂質 75.1 g 炭水化物 347.7 g 食塩相当量 9.5 g
26 (木)	ごはん(180g) みそしる(なす・あつあげ) ハンバーグ ひじきのいりに キャンデーチーズ エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 95.1 g 食塩相当量 3.7 g	コッペパン・りんごジャム マグロカツ だいずのトマトスープ ごぼうといかのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 847 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 30.2 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 4.3 g	ルマンドとチョコ おちゃ エネルギー 168 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 0.1 g	かまあげしらすのチャーハン(ごはん180g) ぶたキムチスープ やきぎょうざ レタスとかにかまのちゅうかふうサラダ マンゴーヨーグルト エネルギー 754 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 28.8 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 2339 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 81.2 g 炭水化物 333.4 g 食塩相当量 12.5 g
27 (金)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) だしまきたまご にくじゃが バナナ エネルギー 663 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 109.4 g 食塩相当量 3.3 g	チキンカレー(ごはん220g) こまつなスープ コールスロー ぎゅうにゅう エネルギー 820 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 27.1 g 炭水化物 129.6 g 食塩相当量 3.9 g	ヨーグルトムース おちゃ エネルギー 92 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 3.7 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん(180g) あかうおのいそべあげ そぼろじる やさいとぶたにくのピリからいため かき エネルギー 687 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.9 g 炭水化物 98.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 2262 kcal たんぱく質 79.9 g 脂質 73.8 g 炭水化物 350.1 g 食塩相当量 10.3 g
28 (土)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) なつとう こまつなとひきにくのたまごいため ヤクルト エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 104.4 g 食塩相当量 3.1 g	おべんとう すましじる(とうふ・わかめ) ぎゅうにゅう(おやつするとき) エネルギー 843 kcal たんぱく質 42.5 g 脂質 33.0 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 3.7 g	ミニバン おちゃ エネルギー 154 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 4.1 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 0.4 g	ごはんこもり(90g) マーボーうどん もずくスープ チョコレギサラダ パイナップルかん エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 101.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 2246 kcal たんぱく質 93.8 g 脂質 68.1 g 炭水化物 332.8 g 食塩相当量 10.9 g
29 (日)	しよくパン(バター・プルベリージャム) ほうれんそうとウインナーのスープ ゆでたまご アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 694 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 29.8 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 3.6 g	かきあげどん(ごはん180g) みそしる(あさり) もやしのかふうあえ フルーチェ エネルギー 798 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.7 g 炭水化物 123.1 g 食塩相当量 5.5 g	ベジたべる おちゃ エネルギー 94 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん(180g) さばのみそに いものこじる ちゃわんむし(えび) フルーツゼリー エネルギー 721 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2307 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 82.4 g 炭水化物 325.8 g 食塩相当量 12.5 g
30 (月)	ごはん(180g) みそしる(だいこん) チキンチャップ ながいものそぼろあんかけ バナナ エネルギー 643 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん(220g) あじのなんばんづけ かすじる れんこんのきんぴら ぎゅうにゅう エネルギー 890 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 31.6 g 炭水化物 124.7 g 食塩相当量 3.2 g	チュロス おちゃ 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	ごはん(180g) ミートローフきのこソース パンキンポタージュ もりあわせサラダ りんご エネルギー 763 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 23.5 g 炭水化物 121.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 2457 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 74.5 g 炭水化物 378.9 g 食塩相当量 9.2 g
31 (火)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・なめこ) にらたま こまつなのナムル さけフレーク エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 80.9 g 食塩相当量 2.9 g	コッペパン・プルベリージャム チキンソテーのメープルマスタード ごぼうとあおなのスープ レタスとコーンのサラダ ハロウィンデザート ぎゅうにゅう エネルギー 858 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 32.5 g 炭水化物 111.7 g 食塩相当量 4.4 g	サッポロポテト(ベジタブル) おちゃ エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん(180g) たらのパンこやき すいとんじる キャベツとあぶらあげのごまあえ みかん エネルギー 717 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 113.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 2270 kcal たんぱく質 90.0 g 脂質 76.3 g 炭水化物 323.1 g 食塩相当量 10.4 g

えいようか えいよう
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
炭水化物：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