

令和5年11月 こんだてひょう

寒くなってきましたね。

しっかり食べて、体をあたためるエネルギーとしましょう。

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 (火)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・コーン) さんまのうめに ごぼうといかのサラダ ふりかけ	コッペパン・りんごジャム しろみざかなのパンこやき あさりのチャウダー ブロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	シュークリーム おちゃ	ごはん(180g) あげはるまきとむしシューマイ はるさめかきたまスープ だいこんとかにかまのサラダ みかん	エネルギー 2209 kcal たんぱく質 86.8 g 脂質 70.9 g 炭水化物 324.9 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 92.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 45.5 g 脂質 29.6 g 炭水化物 103.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 84 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 5.5 g 炭水化物 7.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 742 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 121.6 g 食塩相当量 3.8 g	
22 (水)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ) スコッチエッグ いりどうふ やさしいジュース	ごはん(220g) あかうおのいそべあげ いものこじる ほうれんそうのおかかあえ プリン ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ごはん(180g) ステーキ ☆たんじょうかいメニュー コーンクリームスープ いろどりサラダ ゴールドキウイ ショートケーキ(おやつとき)◎	エネルギー 2902 kcal たんぱく質 97.5 g 脂質 105.2 g 炭水化物 421.0 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 666 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 117.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 29.6 g 炭水化物 119.4 g 食塩相当量 2.7 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 1319 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 61.6 g 炭水化物 165.3 g 食塩相当量 3.1 g	
23 (木)	ごはん(180g) みそしる(こまつな) グリルチキン やさしいとかのごまふうみいため ヨーグルト	サンドウィッチ だいのトマトスープ アスパラとハムのサラダ ぎゅうにゅう	ポテコ おちゃ	ごはん(180g) あじフライ すましじる(やさいつみれ) ひじきのしらあえ オレンジ	エネルギー 2352 kcal たんぱく質 91.8 g 脂質 85.9 g 炭水化物 326.5 g 食塩相当量 11.9 g
	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 903 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 48.9 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 705 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 3.2 g	
24 (金)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・なめこ) たらのしおこうじづけやき きんぴらごぼう ヤクルト	クリームソースのオムライス(ごはん180g) はくさいのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ あおりんご ぎゅうにゅう	ピザまん おちゃ	ごもくチャーハン(ごはん180g) ぶたキムチスープ チョレギサラダ あんにんどうふ	エネルギー 2391 kcal たんぱく質 99.5 g 脂質 83.0 g 炭水化物 342.5 g 食塩相当量 12.1 g
	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 93.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 945 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 39.6 g 炭水化物 124.0 g 食塩相当量 3.9 g	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	エネルギー 785 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 30.9 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 4.3 g	
25 (土)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) なっとう ジャーマンポテト みかん	さつまいもごはん(180g) さけのちゃんちゃんむしやき きつねうどんじる もやしのかふうあえ ジョア	チョコパイ おちゃ	ごはん(180g) とりにくのてりやき いわしのつみれじる キャベツのたくあんあえ ブルーチェ	エネルギー 2357 kcal たんぱく質 92.7 g 脂質 62.1 g 炭水化物 371.6 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 860 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 143.8 g 食塩相当量 4.3 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 755 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 24.6 g 炭水化物 104.7 g 食塩相当量 3.3 g	
26 (日)	ごはん(180g) みそしる(はくさい) グラタン ブロッコリーといかのソテー バナナ	チキンタツタバーガーとミニクリームパン きのこのスープ オニオンリングフライ レタスとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん(180g) さばのしおやき ごまとうにゅうなべふう あおなときくらげのナムル かき	エネルギー 2247 kcal たんぱく質 93.5 g 脂質 87.6 g 炭水化物 295.3 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 97.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 916 kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 48.1 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 4.0 g	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	エネルギー 706 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 26.3 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 2.7 g	
27 (月)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) にらたま ごもくに あじつけのり	ビーフカレー(ごはん220g) キャベツのスープ だいこんとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ドーナツ おちゃ	ごはん(180g) かれいのさいきょうやき かぶのそぼろじる やさいとぎゅうにくのオイスターいため みかん	エネルギー 2369 kcal たんぱく質 83.9 g 脂質 79.3 g 炭水化物 358.2 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 646 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 32.4 g 炭水化物 128.1 g 食塩相当量 4.1 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 643 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 101.0 g 食塩相当量 3.1 g	
28 (火)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・わかめ) にくだんご キャベツとベーコンのたまごいため やさしいジュース	こがたパン たらこスパゲティ こまつなとウインナーのスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ホワイトロリータとせんべい おちゃ	ごはん(180g) ぶたにくとやさいのみそいため はるさめとかにかまのスープ レタスとささみのちゅうかふうサラダ フルーツミックス	エネルギー 2270 kcal たんぱく質 85.2 g 脂質 79.1 g 炭水化物 320.9 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 723 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.9 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 31.6 g 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 104.7 g 食塩相当量 3.0 g	
29 (水)	ごはん(180g) みそしる(だいこん) いわしのしょうがに ながいものそぼろあんかけ パインアップルかん	ごはん(220g) とりのからあげ みそしる(じゃがいも・わかめ) チンゲンサイのごまあえ なし ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	さけのちらしずし(ごはん180g) とんじる やさいとえびのバターじょうゆ りんご	エネルギー 2311 kcal たんぱく質 97.3 g 脂質 72.6 g 炭水化物 342.7 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 27.4 g 炭水化物 120.8 g 食塩相当量 3.1 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 740 kcal たんぱく質 41.4 g 脂質 23.4 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 4.2 g	
30 (木)	ごはん(180g) みそしる(もやし) パンプキンアンサンブルエッグ ブロッコリーとツナのごまだれ ヤクルト	コッペパン・いちごジャム ハンバーグ ごぼうのスープ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	きなこもちとゼリー おちゃ	ひじきごはん(180g) ぶりだいこん そうめんじる いんげんのごまみそあえ みかん	エネルギー 2224 kcal たんぱく質 87.4 g 脂質 66.6 g 炭水化物 340.8 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 31.9 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 4.1 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 127.2 g 食塩相当量 4.0 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
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの
たんぱく質：体をつくるもとになるもの
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(^_^) 11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。