

# 令和6年2月こんだてひょう

主食とは、ごはんやパン、めんるいのことです。

おもに、エネルギーのもとになる食品です。

毎食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

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
11 (日)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・なめこ) にらたま きりぼしだいこんのいために バナナ	ホットドッグとフライドポテト きのこのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	チョコパイ おちゃ	ごはん(180g) たらのむしやき みそしる(キャベツ) はくさいのごまあえ りんご	エネルギー 2015 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 72.1 g 炭水化物 295.6 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.7 g 炭水化物 100.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 35.5 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 3.6 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 502 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 7.5 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 3.1 g	
12 (月)	ごはん(180g) みそしる(だいこん・あつあげ) スコッチエッグ ちくぜんに ふりかけ	ごはん(180g) えびのチリソースに はるさめとわかめのスープ キャベツのごまマヨあえ ぎゅうにゅう	にくまん おちゃ	ぶたたまどん(ごはん180g) ごじる だいずもやしのナムル フルーツミックス	エネルギー 2179 kcal たんぱく質 92.3 g 脂質 63.7 g 炭水化物 332.7 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 96.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.7 g 炭水化物 110.1 g 食塩相当量 2.9 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 769 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 27.0 g 炭水化物 104.7 g 食塩相当量 3.5 g	
13 (火)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) ハムのいりたまご(カレーあじ) いんげんとささみのごまだれ あじつけのり	コッペパン・りんごジャム チキンなんばん(みやぎきけん) こまつなのスープ レタスといかのサラダ ぎゅうにゅう	ワッフル おちゃ	ごはん(180g) あじのからあげあまずあん ワントンスープ あおなといかのいためもの パイナップルかん	エネルギー 2259 kcal たんぱく質 99.6 g 脂質 73.0 g 炭水化物 322.7 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.2 g 炭水化物 102.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 892 kcal たんぱく質 43.8 g 脂質 38.1 g 炭水化物 100.4 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 3.3 g	
14 (水)	こくとうロールパン マカロニスープ スクランブルエッグ ブロッコリーとチーズのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) ながさきてんぶら(きす・えび) さつまじる(かごしまけん) キャベツとコーンのサラダ いちごのムース ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ひきにくとねぎのチャーハン(ごはん180g) えびだんごスープ もりあわせサラダ きよみオレンジ	エネルギー 2268 kcal たんぱく質 74.0 g 脂質 87.9 g 炭水化物 315.9 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 24.4 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 28.8 g 炭水化物 122.7 g 食塩相当量 2.8 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 712 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 27.7 g 炭水化物 99.9 g 食塩相当量 3.4 g	
15 (木)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・わかめ) だしまきたまご やさしいいかのバターじょうゆ バナナ	コッペパン・いちごジャム たらのパンこやき ミネストローネ アスパラサラダ ぎゅうにゅう	アルフォートとせんべい おちゃ	ごはん(180g) さわらのあまから とりだんごちゃんこなべふう いんげんのごまみそあえ りんご	エネルギー 2279 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 70.5 g 炭水化物 341.7 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 856 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 33.3 g 炭水化物 107.5 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 141 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 687 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 21.1 g 炭水化物 100.3 g 食塩相当量 2.5 g	
16 (金)	ごはん(180g) みそしる(かぶ) すごもりたまご ミックスビーンズのサラダ ヤクルト	ごはん(220g) あかうおのにつけ とんじる いりどうふ バナナ ぎゅうにゅう	カスタードケーキ おちゃ	ロールパン たらこスパゲティ キャベツとウインナーのスープ レタスとささみのサラダ フルーツポンチ	エネルギー 2300 kcal たんぱく質 90.0 g 脂質 81.9 g 炭水化物 321.5 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.2 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 24.9 g 炭水化物 126.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 700 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 27.0 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 4.0 g	
17 (土)	ごはん(180g) みそしる(はくさい) なつとうのおろしあえ じゃがいものソテー(カレーあじ) やさしいジュース	ごはん(180g) シーフードグラタン ごぼうとあおなのスープ キャベツとたまごのサラダ いちご カルシウムウエハース	とんがりコーン おちゃ	おにぎり(うめとこんぶ)(160g) とりのからあげ◎ きつねうどんじる ブロッコリーとツナのサラダ ぼんかん	エネルギー 2297 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 76.6 g 炭水化物 340.4 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.7 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 6.6 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 879 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 32.3 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 4.0 g	
18 (日)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ・もやし) とりつくね あおなのびたし さけフレーク	あわじしまバーガーふう ほうれんそうのスープ マカロニサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	シュークリーム おちゃ	ごはん(180g) ぶりのあげおろしに そぼろじる やさいとぶたのみそいため フルーツミックス	エネルギー 2337 kcal たんぱく質 90.0 g 脂質 101.2 g 炭水化物 294.4 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 691 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.2 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 45.9 g 炭水化物 80.8 g 食塩相当量 3.4 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 750 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 28.6 g 炭水化物 103.4 g 食塩相当量 3.1 g	
19 (月)	ごはん(180g) みそしる(こまつな) ホキのさいきょうやき えだまめサラダ バナナ	ごはん(220g) とんかつ みそしる(なめこ・ふ) ほうれんそうのかりかりあえ ぎゅうにゅう	カステラ おちゃ	ピピンバふうやきにくどん(ごはん180g) ちゅうかふうわかめスープ チョコレギサラダ マンゴーヨーグルト	エネルギー 2322 kcal たんぱく質 94.8 g 脂質 78.7 g 炭水化物 334.6 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 899 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 35.3 g 炭水化物 120.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 0.5 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 29.1 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 3.3 g	
20 (火)	ごはん(180g) 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 はくさいとあさりのスープ コールスロー ぎゅうにゅう	ブリッツとチョコ おちゃ	ごはん(180g) 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 オレンジ	エネルギー 2101 kcal たんぱく質 91.7 g 脂質 58.4 g 炭水化物 323.1 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 96.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 28.2 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.5 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 3.0 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  
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。