

令和6年12月 こんだてひょう

茶わんや汁わんを正しく持って食べましょう。マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手も、気持ちよくすごすことができます。

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
11 (水)	ロールパン・ブルーベリージャム ごぼうとあおなのスープ オムレツ アスパラとツナのサラダ バナナ	ごはん (220g) さばのしおやき よしのじる ナムル ホワイトミニー ぎゅうにゅう	しろパラフルーツorしろパラコーヒー おちゃ	にぎりずし (えび) といなりずし◎ みそしる (おやがに) ◎ とりのからあげ ☆たんじょうかいメニュー ポテトサラダ ゴールドキウイ メゾンドノエル (おやつするとき)	エネルギー 2355 kcal たんぱく質 103.1 g 脂質 89.9 g 炭水化物 306.2 g 食塩相当量 11.9 g
	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.5 g 炭水化物 65.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 784 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.6 g 炭水化物 113.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 133 kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 3.8 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 912 kcal たんぱく質 46.7 g 脂質 37.0 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 6.0 g	
12 (木)	ごはん (170g) みそしる (キャベツ) ハンバーグ きりぼしだいこんのいために やさしいジュース	コッペパン・りんごジャム とりとやさしいトマトに はくさいのスープ コールスロー ぎゅうにゅう	げんじパイとキットカット おちゃ	ごはん (170g) たらのパンこやき とんこつしょうゆなべふう えだまめサラダ みかん	エネルギー 2269 kcal たんぱく質 86.1 g 脂質 80.3 g 炭水化物 323.7 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 100.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 32.9 g 炭水化物 104.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.5 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 2.5 g	
13 (金)	ごはん (170g) みそしる (もやし) めだまやき ながいものそぼろあんかけ ヤクルト	ごはん (220g) さけのいしかりふうむしやき すましじる (とうふ・わかめ) マカロニサラダ ぎゅうにゅう	はちみつチーズトースト おちゃ	ごはん (170g) ぎゅうにくのこうみやき うどんじる やさしいかのかいためもの ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2328 kcal たんぱく質 99.4 g 脂質 62.6 g 炭水化物 364.0 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 26.0 g 炭水化物 116.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 129.2 g 食塩相当量 3.5 g	
14 (土)	ごはん (170g) みそしる (あおな・コーン) なつとうのいらたまあえ ごもくに みかん	らっきょうのピリからそぼろどん (170g) はるさめスープ はくさいのおかかあえ パインゼリー ぎゅうにゅう	ポテコ おちゃ	ごはん (170g) あじのなんばんづけ とんじる ちやわんむし りんご	エネルギー 2115 kcal たんぱく質 83.2 g 脂質 60.5 g 炭水化物 328.5 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 99.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 3.4 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 678 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 3.4 g	
15 (日)	しょくパン (いちごクリーム) ポトフ スペインふうオムレツ いんげんサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (170g) とりにくのみそづけやき いわしのつみれじる もりあわせサラダ フルーチェ	チョコパイ おちゃ	ごはん (170g) えびのチリソースに もずくスープ やさしいぎゅうにくのオイスターいため フルーツミックス	エネルギー 2305 kcal たんぱく質 92.7 g 脂質 91.6 g 炭水化物 296.7 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 774 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 37.2 g 炭水化物 88.7 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 26.0 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.8 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 655 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 3.2 g	
16 (月)	ごはん (170g) みそしる (さつまいも) さけのソテーメープルマスタード やさしいとりのいためもの バナナ	ごはん (220g) ホイコーロー いらたまスープ ほうれんそうのしらあえ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	ぎゅうどん (ごはん170g) すましじる (あごちくわ) ごしよくなます みかん	エネルギー 2237 kcal たんぱく質 94.9 g 脂質 65.5 g 炭水化物 341.9 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 645 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 30.0 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 3.1 g	
17 (火)	ごはん (170g) みそしる (だいこん) えびのいりたまご きんぴらごぼう ヨーグルト	コッペパン・ブルーベリージャム かれいのピカタ 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	せんべいとブランチュール おちゃ	しおおにぎり (80g) カレーうどん メンチカツ かいそうとツナのサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2364 kcal たんぱく質 104.0 g 脂質 74.7 g 炭水化物 336.8 g 食塩相当量 13.7 g
	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 92.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 50.2 g 脂質 28.6 g 炭水化物 106.4 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.5 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.7 g 炭水化物 120.2 g 食塩相当量 5.9 g	
18 (水)	ロールパン・りんごジャム じゃがいものトマトスープ ハムエッグ レタスとツナのサラダ やさしいジュース	ごはん (220g) あじのあまから みそしる (チンゲンサイ) こやどうふのたまごとじ みかん ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん (170g) ぶたにくのしょうがやき ごじる かぼちゃサラダ りんご	エネルギー 2162 kcal たんぱく質 87.9 g 脂質 73.3 g 炭水化物 309.8 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.5 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 23.3 g 炭水化物 120.9 g 食塩相当量 3.6 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 682 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.5 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 3.0 g	
19 (木)	ごはん (170g) みそしる (なめこ・ふ) いわしのおかかに いりどうふ バナナ	コッペパン・いちごジャム タンドリーチキン だいこんのスープ れんこんとかにかまのサラダ ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	ごはん (170g) かきあげ さけかすじる ブロッコリーのごまあえ ぶどうゼリー	エネルギー 2375 kcal たんぱく質 95.8 g 脂質 82.4 g 炭水化物 332.0 g 食塩相当量 13.2 g
	エネルギー 697 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.4 g 炭水化物 102.8 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 36.7 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 3.7 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 745 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.0 g 炭水化物 119.1 g 食塩相当量 5.1 g	
20 (金)	ごはん (170g) みそしる (とうふ) ミートボールのあまずあん じゃがいものいために ヤクルト	ごはん (220g) たらのつぶマスタードやき いものこじる キャベツのたくあんあえ バナナ ぎゅうにゅう	ピザまん おちゃ	ごはん (170g) おでん とうふのくみそあんかけ アスパラサラダ みかん	エネルギー 2387 kcal たんぱく質 90.4 g 脂質 75.3 g 炭水化物 369.6 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 24.5 g 炭水化物 122.0 g 食塩相当量 2.7 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 824 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 30.5 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 4.3 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 ◎お誕生日おめでとう (^ ^) 12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。

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