

令和7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 (金)	ごはん (170g) みそしる (とうふ・なめこ) えびのいりたまご (カレーあじ) かぼちゃのそぼろあんかけ ヤクルト エネルギー 627 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん (220g) ぶりのてりやき いものこじる アスパラサラダ ふりかけ ぎゅうにゅう エネルギー 868 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 37.7 g 炭水化物 109.3 g 食塩相当量 2.8 g	フルーツサンド おちゃ エネルギー 217 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 0.7 g	ごはん (170g) ぶたにくのしょうがやき さけかすじる こまつなのナムル りんご エネルギー 599 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 91.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2311 kcal たんぱく質 100.8 g 脂質 73.7 g 炭水化物 338.5 g 食塩相当量 9.8 g
22 (土)	ごはん (170g) みそしる (もやし) チキンオムレツ じゃがいものきんぴら バナナ エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 7.9 g 炭水化物 102.9 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん (170g) さけのソテーきのこソース かきたまわかめうどんじる いんげんのごまみそあえ ジョア エネルギー 681 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 2.6 g	ミニカップケーキとしろいふうせん おちゃ エネルギー 111 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 0.2 g	ごはん (170g) コロケ ブイヤベースふう ミモザサラダ オレンジ エネルギー 873 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 29.6 g 炭水化物 125.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 2182 kcal たんぱく質 86.9 g 脂質 55.0 g 炭水化物 356.4 g 食塩相当量 9.4 g
23 (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 ごぼうといかのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 658 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 31.9 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 3.1 g	しおおにぎり (80g) やきうどん かいそうとツナのサラダ フルーツゼリー エネルギー 700 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 117.7 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 (170g) かれいのにつけ にくじゃが えだまめのしらあえ ぎゅうにゅうかん エネルギー 741 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 115.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 2215 kcal たんぱく質 91.5 g 脂質 74.7 g 炭水化物 321.0 g 食塩相当量 10.4 g
24 (月)	ごはん (170g) みそしる (だいこん) めだまやき リヨネーズポテトケチャップふうみ ヤクルト エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 94.1 g 食塩相当量 2.9 g	マーボーどん (ごはん170g) チンゲンサイのスープ ばんさんすう りんごジュース◎ エネルギー 672 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 3.2 g	ミニパン おちゃ エネルギー 206 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 5.2 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 0.4 g	ごはん (170g) さばのしおやき とんこつしょうゆなべふう スタミナなっとう◎ きよみオレンジ エネルギー 818 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 31.7 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 2231 kcal たんぱく質 85.1 g 脂質 68.1 g 炭水化物 346.6 g 食塩相当量 9.0 g
25 (火)	ごはん (170g) みそしる (とうふ・わかめ) れんこんのつくねやき ほうれんそうとちくわのあえもの さけフレーク エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 86.1 g 食塩相当量 3.4 g	こがたパン ポロネーゼふうペンネ ごぼうのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 817 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 28.0 g 炭水化物 111.3 g 食塩相当量 4.1 g	ポテコ おちゃ 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	ごはん (170g) ミックスフライ よしのじる もりあわせサラダ フルーツミックス エネルギー 735 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.9 g 炭水化物 114.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 2269 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 77.2 g 炭水化物 328.9 g 食塩相当量 10.6 g
26 (水)	こくとうロールパン マカロニスープ キッシュ アスパラといかのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 27.9 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん (220g) あじのなんばんづけ さつまじる いんげんとツナのごまだれ ぎゅうにゅう エネルギー 841 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 26.0 g 炭水化物 123.8 g 食塩相当量 3.1 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 (170g) ミートローフきのこソース はくさいとコーンのスープ レタスとたまごのサラダ オレンジ エネルギー 682 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 23.8 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 2272 kcal たんぱく質 86.6 g 脂質 84.7 g 炭水化物 307.4 g 食塩相当量 8.8 g
27 (木)	ごはん (170g) みそしる (こまつな) ホキのみそづけやき いりとうふ バナナ エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 10.0 g 炭水化物 93.5 g 食塩相当量 3.2 g	コッペパン・りんごジャム とりとやさいのトマトに ほうれんそうのとうにゅうスープ レタスとハムのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 889 kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 35.5 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 4.4 g	ブリッツとルマンド おちゃ エネルギー 156 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 0.4 g	おかかおにぎり (30g) おこのみやき こまつなとあぶらあげのごまあえ レモンゼリー エネルギー 704 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 33.8 g 炭水化物 81.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 2303 kcal たんぱく質 96.2 g 脂質 86.2 g 炭水化物 305.1 g 食塩相当量 11.4 g
28 (金)	ごはん (170g) みそしる (はくさい) かにたま れんこんのきんぴら あじつけのり エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 89.3 g 食塩相当量 3.5 g	ごはん (220g) さわらのたつたあげ みそしる (もやし・あつあげ) かみかみあえ りんご ぎゅうにゅう エネルギー 753 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 22.5 g 炭水化物 114.4 g 食塩相当量 2.6 g	ホットケーキ おちゃ 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	クリームソースのオムライス (ごはん170g) ジャーマンポテト アスパラとコーンのサラダ きよみオレンジ エネルギー 852 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 33.2 g 炭水化物 120.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2350 kcal たんぱく質 89.5 g 脂質 80.5 g 炭水化物 347.0 g 食塩相当量 9.3 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

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。