令和７年１１月こんだてひょう

よくかんで食べましょう。食べものが、細かくなり消化しやすくなります。

また、ゆっくり食べることで、適量の食事で満足できるようになります。

胃にやさしい食事を心がけて、体を大事にしていきましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (土)	ごはん（220g） みそしる（なめこ・ふ） なっとうのおろしあえ やさいとぶたにくのカレーいため みかん	ごはん（220g） さばのごまころもあげ ごじる マセドアンサラダ ジョア	はちみつチーズトースト おちゃ	ごはん（220g） ガリバタチキン わかめスープ ばんさんすう フルーツヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2421 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 71.1 g 炭水化物 390.0 g 食塩相当量 8.7 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 113.6 g 食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 856 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 31.1 g 炭水化物 125.7 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 785 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 22.1 g 炭水化物 126.6 g 食塩相当量 2.9 g	
2 (日)	ごはん（220g） みそしる（たまご） さけのみそづけやき もやしとえびのいためもの あじつけのり	あわじしまバーガーふう かぼちゃのとうにゅうスープ ペイザンヌサラダ あおりんご やさいジュース	どらやき おちゃ	ごはん（220g） てりやきハンバーグ◎とポテト◎ みそしる（とうふ） チンゲンサイのごまあえ フルーツミックス	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2359 kcal たんぱく質 96.8 g 脂質 76.3 g 炭水化物 340.6 g 食塩相当量 10.2 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 98.9 g 食塩相当量 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 753 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 38.9 g 炭水化物 82.9 g 食塩相当量 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 117 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 1.3 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 0.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 863 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 135.4 g 食塩相当量 3.7 g	
3 (月)	ごはん（220g） みそしる(じゃがいも・わかめ) ミートボールのあまずあん きんぴらごぼう バナナ	パエリア（ごはん220g） ジュリアンスープ シーザーサラダおんたまいり ぎゅうにゅう	シュークリーム おちゃ	ごはん（220g） あじのなんばんづけ うどんじる ほうれんそうのしらあえ かき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2458 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 68.6 g 炭水化物 383.3 g 食塩相当量 11.6 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 712 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 132.2 g 食塩相当量 3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 877 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 35.3 g 炭水化物 104.4 g 食塩相当量 4.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 63 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 4.2 g 炭水化物 4.6 g 食塩相当量 0.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 806 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 142.1 g 食塩相当量 3.6 g	
4 (火)	ごはん（220g） みそしる（チンゲンサイ） ハムエッグ かぼちゃのそぼろあんかけ みかん	コッペパン・いちごジャム ポークチャップ きのこのスープ アスパラといかのサラダ ハロウィンデザート ぎゅうにゅう	げんじパイとパイのみ おちゃ	ごはん（220g） たらのからあげあまずあん こまつなのナムル ミニピザまん パインアップルかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2425 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 66.1 g 炭水化物 388.9 g 食塩相当量 10.4 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 125.9 g 食塩相当量 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 852 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 32.3 g 炭水化物 107.6 g 食塩相当量 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 162 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 744 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 137.6 g 食塩相当量 2.6 g	
5 (水)	ごはん（220g） ほうれんそうとコーンのスープ アンサンブルエッグ ジャーマンポテトカレーあじ ヨーグルト	ごはん（220g） とりのからあげ とうふのかきたまじる はくさいのたくあんあえ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん（220g） やきさばのにつけ かすじる もりあわせサラダ フルーツゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2330 kcal たんぱく質 82.0 g 脂質 70.4 g 炭水化物 361.4 g 食塩相当量 8.0 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 661 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 121.8 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 771 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 28.3 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 764 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.9 g 炭水化物 122.4 g 食塩相当量 2.7 g	
6 (木)	ごはん（220g） みそしる（こまつな） れんこんのつくねやき キャベツとコーンのごまだれ バナナ	コッペパン・りんごジャム えびカツ カレースープ ミモザサラダ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	たかなチャーハン（ごはん220g） ワンタンとはるさめのスープ あつあげのかにあんかけ レモンゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2441 kcal たんぱく質 89.0 g 脂質 76.2 g 炭水化物 370.8 g 食塩相当量 11.9 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 657 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 806 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 27.8 g 炭水化物 109.4 g 食塩相当量 4.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 138 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 840 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 29.2 g 炭水化物 120.4 g 食塩相当量 4.2 g	
7 (金)	ごはん（220g） みそしる（さつまいも） ぎょにくソーセージのたまごいため はくさいのゆかりあえ ヤクルト	たきこみごはん（ごはん220g） やきざかな みそしる（もやし） だいずサラダ なし ぎゅうにゅう	せんべいとブランチュール おちゃ	ごはん（220g） フライドチキン あさりのチャウダー レタスとたまごのサラダ りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2429 kcal たんぱく質 98.4 g 脂質 72.1 g 炭水化物 368.7 g 食塩相当量 8.7 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 650 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 122.7 g 食塩相当量 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 865 kcal たんぱく質 42.9 g 脂質 28.7 g 炭水化物 113.2 g 食塩相当量 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 789 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.1 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 2.4 g	
8 (土)	ごはん（220g） みそしる（とうふ・わかめ） にらたま きりぼしだいこんのいためのに みかん	チャーシューたっぷりしょうゆラーメン チョレギサラダ ゴールドキウイ ～ こうりゅうぶんかさいメニュー ～	ノアール おちゃ	ごはん（220g） あじのらっきょうソースかけ かぶのそぼろじる ポテトサラダ かき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2057 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 65.2 g 炭水化物 310.9 g 食塩相当量 12.9 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 715 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.6 g 炭水化物 114.7 g 食塩相当量 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 64.2 g 食塩相当量 6.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 747 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.0 g 炭水化物 117.7 g 食塩相当量 2.8 g	
9 (日)	ごはん（220g） みそしる（かぼちゃ・もやし） なっとうのほうれんそうあえ ちくぜんに バナナ	オムライスﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ（ごはん220g） マカロニスープ アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ワッフル おちゃ	ごはん（220g） あかうおのにつけ ごまとうにゅうなべふう かみかみあえ ぎゅうにゅうかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2407 kcal たんぱく質 94.6 g 脂質 65.1 g 炭水化物 386.1 g 食塩相当量 9.5 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 663 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 126.5 g 食塩相当量 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 955 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 36.3 g 炭水化物 129.2 g 食塩相当量 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 713 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 119.8 g 食塩相当量 2.7 g	
10 (月)	ごはん（220g） みそしる（だいこん） だしまきたまご にくじゃが ふりかけ	ごはん（220g） さばのみそに のっぺいじる ひじきのしらあえ ぎゅうにゅう	マリー おちゃ	ピザパン◎とロールパン ミニチキンソテーとフライドポテト◎ オニオンスープ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2314 kcal たんぱく質 91.3 g 脂質 78.4 g 炭水化物 340.0 g 食塩相当量 11.1 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 657 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.7 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 824 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 28.2 g 炭水化物 114.2 g 食塩相当量 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 72 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 1.8 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 0.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 761 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 29.7 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 4.6 g	

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　たんぱく質：体をつくるもとになるもの
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
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。