令和７年１１月こんだてひょう

体にやさしい生活を送ることは、生活習慣病の予防につながります。

食事・運動・睡眠など、１日１日の生活を大切にしていきましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (火)	ごはん（220g） みそしる（チンゲンサイ） かにたま はくさいとぶたにくのいために ヤクルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 708 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 111.2 g 食塩相当量 3.5 g	コッペパン・ブルーベリージャム チキンのミラノふうカツレツ ほうれんそうのスープ コールスロー りんご ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 858 kcal たんぱく質 44.1 g 脂質 30.0 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 4.1 g	ロールケーキ おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 151 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん（220g） かれいのこうみやき こんさいじる れんこんサラダ ラ・フランスゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 668 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2385 kcal たんぱく質 99.3 g 脂質 70.6 g 炭水化物 353.2 g 食塩相当量 10.2 g
12 (水)	ごはん（220g） みそしる（とうふ・なめこ） ハムのいりたまご ひじきのいりに みかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 674 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん（220g） さけのマヨネーズやき みそしる（さつまいも・あつあげ） ナムル ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 794 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 23.7 g 炭水化物 117.6 g 食塩相当量 3.0 g	ジュース おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ﾁｭﾓｯﾊﾟ ふうおにぎりとたらこおにぎり ふかひれスープ ☆たんじょうかいメニュー えびのチリソースに レタスとささみのちゅうかふうサラダ ゴールドキウイ えらべるデザート（おやつのとき） ｴﾈﾙｷﾞｰ 959 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 29.1 g 炭水化物 142.0 g 食塩相当量 4.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2500 kcal たんぱく質 99.0 g 脂質 69.5 g 炭水化物 393.4 g 食塩相当量 10.8 g
13 (木)	ごはん（220g） みそしる（はくさい） わふうおろしハンバーグ いりうのはな ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 683 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 3.6 g	コッペパン・いちごジャム とんかつ じゃがいものトマトスープ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 876 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 34.4 g 炭水化物 112.6 g 食塩相当量 4.3 g	プリッツとルマンド おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ごはん（220g） たらのつぶマスタードやき かきたまじる キャベツのたくあんあえ かき ｴﾈﾙｷﾞｰ 703 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 120.6 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2418 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 71.5 g 炭水化物 372.3 g 食塩相当量 10.8 g
14 (金)	ごはん（220g） ごぼうとコーンのスープ スコッチエッグ ジャーマンポテト やさいジュース ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 120.0 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん（220g） あじのあまから とんじる こまつなとちくわのあえもの ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 780 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 25.3 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 3.0 g	バナナ おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 93 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 0.0 g	ごはん（220g） ☆じっしゅういろうかいメニュー ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝとﾔﾝﾆｮﾑﾁｷﾝといかﾌﾗｲとｷｯｼｭ もずくスープ かいそうとツナのサラダ フルーツミックス ｴﾈﾙｷﾞｰ 1038 kcal たんぱく質 47.3 g 脂質 42.7 g 炭水化物 123.3 g 食塩相当量 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2510 kcal たんぱく質 97.1 g 脂質 78.3 g 炭水化物 376.8 g 食塩相当量 9.3 g
15 (土)	ごはん（220g） みそしる（キャベツ・コーン） なっとうのにらたまあえ もやしとえびのごまふうみいため ヤクルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 629 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 113.6 g 食塩相当量 3.3 g	ドライカレー（ごはん220g）◎ きのこのスープ フライドポテト◎ りんご ｴﾈﾙｷﾞｰ 891 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 34.0 g 炭水化物 133.6 g 食塩相当量 3.4 g	じゃがりことパイのみ おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 116 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.3 g	わかめごはん（220g） ぶりのてりやき きつねそばじる ブロッコリーのごまあえ きらきらゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 888 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 22.3 g 炭水化物 143.5 g 食塩相当量 3.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2524 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 74.0 g 炭水化物 404.9 g 食塩相当量 10.6 g
16 (日)	しょくパン（はちみつクリーム） じゃがいものスープ オムレツ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 737 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 31.2 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 4.3 g	ごはん（220g） ぎゅうにくのやさいまき いわしのつみれじる ほうれんそうのごまみそあえ ジョア ｴﾈﾙｷﾞｰ 758 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 18.6 g 炭水化物 119.0 g 食塩相当量 3.1 g	せんべいときのこのやま おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 114 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.1 g	ごもくチャーハン（ごはん220g） チンゲンサイといかのスープ むしシューマイ もりあわせサラダ パインアップルかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 792 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.7 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 5.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2401 kcal たんぱく質 98.1 g 脂質 78.9 g 炭水化物 346.7 g 食塩相当量 12.5 g
17 (月)	ごはん（220g） みそしる（もやし・あつあげ） めだまやき いんげんサラダ バナナ ｴﾈﾙｷﾞｰ 669 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 2.6 g	ちゅうかどん（ごはん220g） はるさめとかにかまのたまごスープ フルーツミックス ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 781 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 125.1 g 食塩相当量 3.2 g	ミニカップケーキとカントリーマアム おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 123 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん（220g） さばのたつたあげ さつまじる えだまめのしらあえ かき ｴﾈﾙｷﾞｰ 795 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 26.4 g 炭水化物 117.0 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2368 kcal たんぱく質 88.2 g 脂質 71.7 g 炭水化物 364.5 g 食塩相当量 8.4 g
18 (火)	ごはん（220g） みそしる（かぼちゃ） さんまかぼすレモンに ほうれんそうのいろどりあえ ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ 669 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 111.1 g 食塩相当量 3.3 g	こがたパン ボロネーゼふうペンネ はくさいのスープ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 797 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 27.3 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 4.0 g	エクレア おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 94 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.5 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん（220g） とりのからあげ◎ すいとんじる◎ もやしのかふうあえ りんご ｴﾈﾙｷﾞｰ 858 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 27.0 g 炭水化物 126.4 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2418 kcal たんぱく質 93.5 g 脂質 79.0 g 炭水化物 350.1 g 食塩相当量 10.2 g
19 (水)	ごはん（220g） みそしる(じゃがいも・わかめ) すごもりたまご だいこんのそぼろあんかけ ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 648 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん（220g） あかうおのみそづけやき ごじる マカロニサラダ みかん ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 848 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 23.6 g 炭水化物 131.0 g 食塩相当量 2.3 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ 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	ごはん（220g） トンテキ キャベツとあさりのスープ ごぼうといかのサラダ フルーツゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 725 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2355 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 63.7 g 炭水化物 378.9 g 食塩相当量 7.8 g
20 (木)	ごはん（220g） みそしる（こまつな） とりつくね いんげんとコーンのごまだれ バナナ ｴﾈﾙｷﾞｰ 755 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.7 g 炭水化物 123.8 g 食塩相当量 3.6 g	コッペパン・りんごジャム たらのパンこやき パンプキンポタージュ レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 841 kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 28.6 g 炭水化物 110.9 g 食塩相当量 4.2 g	チョコチップクッキー おちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 164 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん（220g） おでん こまつなのナムル かき ｴﾈﾙｷﾞｰ 717 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 128.8 g 食塩相当量 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2477 kcal たんぱく質 88.9 g 脂質 72.0 g 炭水化物 386.0 g 食塩相当量 11.6 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。