令 和 7 年 11 月 こ ん だ て ひ ょ う

寒くなってきましたね。

しっかり食べて、体をあたためるエネルギーとしましょう。

にち	ちょうしょく 朝 食	_{ちゅうしょ} く 昼食	おやつ	ゆうし _き く 夕食	ぇぃょぅゕ 栄養価
	ごはん (220g) みそしる (もやし)	てまきずし(ごはん220g)	ピスタチオケーキ おちゃ	ごはん (220g) あじのみそづけやき	
21	チキンチャップ キャベツといかのソテー ヤクルト	ゴールドキウイ ジュース ☆こうりゅうぶんかさいおつかれさまかいメニュー			エネルキ・- 2530 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 78.5 g 炭水化物 387.6 g g塩相当量 11.8 g
	エネルキ*- 697 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 3.1 g	脂質 48.4 g 炭水化物 128.6 g g g 塩相当量 5.7 g	エネルギー 119 kcal たんぱく策 3.3 g 脂質 3.2 g 炭水化物 22.1 g g塩相当里 0.1 g	エルキ - 684 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 126.9 g 食塩料塩 2.9 g	
	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) にらたま なっとうのほうれんそうあえ みかん	ごはん (220g) さばのしおやき いものこじる キャベツのごまずあえ ジョア	メロンパン おちゃ	ごはん (220g) ミートソースグラタン かぶのスープ ブロッコリーとツナのサラダ りんご	エネルキ"ー 2466 kcal たんぱく質 88.4 g 脂質 74.5 g 脱水化物 390.5 g 食塩相当量 8.3 g
	エネルギー 748 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20.9 g 炭水化物 120.9 g 鬼塩相当量 2.9 g	脂質 21.1 g 炭水化物 114.9 g g g k k k k k k k k k k k k k k k k	TANF'- 140 kcal たんぱく原 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.3 g ^{食塩相当} 量 0.4 g たいやき	エ礼井* - 842 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 29.8 g 炭水化物 129.4 g 食塩相当量 2.5 g	
23 (日)	ごはん (220g) みそしる (はくさい) ミートボールのあまずあん ごもくに バナナ	サンドウィッチ◎ ミネストローネ レタスとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	おちゃ	ごはん (220g) さけのちゃんちゃんむしやき じゃぶ ほうれんそうとさつまいものごまあえ フルーツポンチ	エネルキ・- 2353 kcal たんぱく質 88.4 g 脂質 78.6 g 炭水化物 343.7 g g塩相当量 10.8 g
	エネルギー 655 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.0 g 炭水化物 123.9 g 食塩相当量 3.5 g	脂質 51.8 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 67 kcal たんぱく貝 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エ礼キ・ 726 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 121.4 g 食塩相当量 2.6 g	
24 (月)	ごはん(220g) みそしる(だいこん) ベーコンエッグ あおなときくらげのナムル ヨーグルト		パンみみブディング おちゃ	てんどん (ごはん220g) みそしる (とうふ・なめこ) かいそうといかのサラダ かき	エネルキ"ー 2507 kcal たんぱく質 104.2 g 脂質 76.3 g 炭水化物 370.5 g 食塩相当量 12.1 g
	I 大ルキ・- 596 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 103.9 g 食塩相当量 3.0 g	脂質 29.6 g 炭水化物 113.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 198 kcal たんぱく草 6.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 26.7 g g 塩粗当量 0.5 g	I礼片 - 871 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 26.8 g 炭水化物 126.0 g 食塩相当量 5.4 g	
25 (火)	ごはん(220g) みそしる(チンゲンサイ) えびのいりたまご(カレーあじ) かぶのそぼろあんかけ ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム ハンバーグ ジュリアンスープ アスパラサラダ あおりんご ぎゅうにゅう	パウンドケーキ おちゃ	ごはん (220g) あかうおのからあげあまずあん しょうろんぽう もりあわせサラダ パインゼリー	エ礼井・- 2433 kcal たんぱく質 89.4 g 脂質 70.6 g 炭水化物 383.0 g
	エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 110.9 g 食塩相当量 3.1 g こくとうロールパン	脂質 30.6 g 炭水化物 108.5 g	TANF - 148 kcal たんぱく夏 2.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.0 g 素塩粗樹葉 0.2 g	エ孙ギ - 817 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 146.6 g 食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 10.1 g
26 (水)	こくとっロールハン マカロニスープ パンプキンアンサンブルエッグ キャベツとツナのコールスロー やさいジュース	ったん (220g) かれいのからあげ みそしる (こまつな) スタミナなっとう 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) まつかぜやき よしのじる れんこんサラダ フルーツミックス	エネルギー 2362 kcal たんぱく質 92.5 g 脂質 76.4 g 炭水化物 340.3 g 食塩相当量 9.0 g
	I 入は - 560 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 3.0 g ごはん (220g)	脂質 26.2 g 炭水化物 108.4 g	TAMF'- 134 kcal たんぱく原 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g ^{食塩相当} 車 0.3 g ハッピーターン	エ礼ギ - 841 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 23.2 g 炭水化物 138.2 g 食塩相当量 2.8 g マーボーどん(ごはん220g)	
27	みそしる (とうふ・わかめ) いわしのトマトに きんぴらごぼう みかん	えびフライ だいずのトマトスープ ブロッコリーといかのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	おちゃ	ワンタンスープ ばんさんすう おこめのムース	エネルキ"ー 2483 kcal たんぱく質 87.6 g 脂質 71.3 g 炭水化物 390.8 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 661 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 119.7 g 食塩相当量 3.3 g ごはん (220g)	I T礼片 - 836 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 25.7 g 炭水化物 120.4 g	TANF - 167 kcal たんぱく東 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g g (集成相当年 0.5 g ドームケーキ (カスタード)	エルギー 819 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.2 g 炭水化物 129.2 g 食塩相当量 3.3 g ごはん (220g)	
28 (金)	みそしる (ギャベツ・コーン) しのだに はくさいのたくあんあえ ヤクルト	ごぼうとコーンのスープ かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	おちゃ	ぶりだいこん とうふとぶたにくのねぎみそいため ほうれんそうとちくわのあえもの りんご	Iネルギー 2414 kcal たんぱく質 89.2 g 脂質 79.4 g 炭水化物 363.5 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 110.1 g 食塩相当量 2.8 g	脂質 31.8 g 炭水化物 128.3 g 食塩相当量 4.0 g	脂質 4.2 g ^{炭水化物} 17.6 g ^{食塩相当量} 0.0 g	エネルキ・	
29 (土)	ごはん(220g) みそしる(かぼちゃ) なっとうのおろしあえ キャベツとベーコンのたまごいため バナナ	あかうおのいそべあげ にくじゃが こまつなのごまみそあえ ジョア	せんべいとたけのこのさと おちゃ	ごはん(220g) ロールキャベツのトマトに あおだいずポタージュ アスパラとたまごのサラダ かき	エネルキ*- 2490 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 66.2 g 炭水化物 417.8 g
	エネルキー 658 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 124.4 g 食塩相当量 2.7 g	脂質 19.8 g 炭水化物 127.9 g g g k k k k k k k k k k k k k k k k	エネルギー 97 kcal たんぱく貝 1.6 g 脂質 3.7 g 炭水化物 14.9 g g 塩粗岩量 0.2 g	エネルキ・ 968 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 30.6 g 炭水化物 150.6 g 鬼塩相当量 4.1 g	
	フレンチトースト はくさいとあさりのスープ レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう	かれいのにつけ のっぺいじる だいずのかふうあえ フルーツヨーグルト		かぼちゃサラダ みかん	エネルキ*- 2350 kcal たんばく質 103.1 g 脂質 76.4 g 炭水化物 333.4 g
	エネルキ*- 640 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 29.0 g 炭水化物 67.7 g g塩相当量 3.1 g	エ初ギ - 732 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 123.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく舞 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.3 g gkunama 0.1 g	ゴルギー 875 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 30.6 g 炭水化物 128.4 g g塩相当量 2.3 g	

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(^^) 1 1 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。

ぇぃょぅゕ 栄養価(栄養としての価値)