

令和8年1月こんだてひょう

新しい年になりましたね。
心も体も健康に過ごしていきたいですね。

☆1月1日、1月2日、1月3日は、おしょうがつメニューです。

にち 日	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
1 (木)	ごはん (220g) やわらかもちのぜんざい とりにくのやわたまき かずのことにしきたまごとかまぼこ はくさいのたくあんあえ	にぎりずし (あまえび・サモシ・たまご) ミニうなどん (ごはん110g) みそしる (おやがに) ほうれんそうとちくわのあえもの くりきんとん	ミルフィーユ おちゃ	てりやきチキンピザ ポロネーゼふうペンネ◎ ごぼうのスープ ブロッコリーとたまごのサラダ りんご	エネルギー 2449 kcal たんぱく質 100.4 g 脂質 71.2 g 炭水化物 375.0 g 食塩相当量 12.2 g
	エネルギー 694 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 139.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 110.5 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 239 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 37.4 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 4.2 g	
2 (金)	ごはん (220g) みそしる (こまつな・なめこ) くろめめとたまごやきとえまかまぼこ ちくぜんに バナナ	ごはん (220g) えびとチキンのグラタン キャベツとあさりのスープ アスパラといかのサラダ メロンゼリー	ポテトチップス (コンソメパンチ) おちゃ	ごはん (220g) オードブルふう ふかひれスープ チンゲンサイのごまあえ いちご	エネルギー 2405 kcal たんぱく質 94.2 g 脂質 73.3 g 炭水化物 366.1 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 644 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 123.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 20.3 g 炭水化物 121.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 34.7 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 3.2 g	
3 (土)	ごはん (220g) すいとんのおぞうに だてまきとハムとこうはくなます れんこんのきんぴら みかん	ミニあんかけチャーハン (ごはん110g) しょうゆラーメン◎ あおなとぜんまいのナムル ゴールドキウイ	スイートポテト おちゃ	ごはん (220g) チーズインハンバーグ じゃがいものスープ いろどりサラダ プリン・ア・ラ・モード	エネルギー 2538 kcal たんぱく質 94.4 g 脂質 67.8 g 炭水化物 411.3 g 食塩相当量 14.2 g
	エネルギー 803 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 141.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 718 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 7.5 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 3.2 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 907 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 28.7 g 炭水化物 137.4 g 食塩相当量 3.5 g	
4 (日)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) えびのいりたまご (カレーあじ) なっとうのほうれんそうあえ ヨーグルト	ごはん (220g) ぶたのかくに ごじる キャベツのごまずあえ ぎゅうにゅう	メロンパン おちゃ	ごはん (220g) さばのたつたあげ そぼろじる ばんさんすう りんご	エネルギー 2456 kcal たんぱく質 97.0 g 脂質 76.6 g 炭水化物 369.3 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 720 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 856 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 33.6 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 140 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 23.8 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 2.6 g	
5 (月)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) スコッチエッグ いんげんサラダ ヤクルト	ごはん (220g) かれのこうみやき かきたまわかめうどんじる ブロッコリーのごまあえ フルーツミックス ぎゅうにゅう	サッポロポテト (バーベQあじ) おちゃ	とりのてりマヨどん (ごはん220g) みそしる (とうふ・なめこ) はくさいのおかかあえ フルーチェ	エネルギー 2374 kcal たんぱく質 92.2 g 脂質 66.7 g 炭水化物 368.3 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 107.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 134.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 32.0 g 炭水化物 111.3 g 食塩相当量 4.6 g	
6 (火)	ごはん (220g) みそしる (かぶ) かにたま きりぼしだいこんのナムル ふりかけ	めんりょうり (えらべるめんるい) とりのからあげとマグロカツ レタスとツナのサラダ ケーキバイキング ☆しんねんかいメニュー	バナナ おちゃ	ごはん (220g) あかうおのなんぶやき やさいとぶたにくのカレーいため もりあわせサラダ みかん	エネルギー 2394 kcal たんぱく質 92.8 g 脂質 79.7 g 炭水化物 343.8 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.8 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 1077 kcal たんぱく質 45.2 g 脂質 55.6 g 炭水化物 104.6 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 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	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 10.1 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 1.7 g	
7 (水)	ななぐさごはん (220g) みそしる (たまご) れんこんのつくねやき キャベツのごまあえ うめゼリー	ごはん (220g) さわらのスタミナだれかけ かすじる もやしのかふうあえ 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) ぎゅうにくのこうみやき いわしのつみれじる いんげんとコーンのごまだれ フルーツポンチ◎	エネルギー 2462 kcal たんぱく質 97.7 g 脂質 79.8 g 炭水化物 354.0 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 657 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 104.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 31.4 g 炭水化物 110.4 g 食塩相当量 3.2 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 807 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 24.0 g 炭水化物 122.3 g 食塩相当量 2.6 g	
8 (木)	ごはん (220g) みそしる (もやし) ウインナーのいりたまご ごぼうとささみのサラダ ヤクルト	コッペパン・いちごジャム ポークチャップ ほうれんそうとコーンのスープ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	ポテコ おちゃ	ごはん (220g) さけのマヨネーズやき けんちんじる こまつなのごまみそあえ りんご	エネルギー 2332 kcal たんぱく質 92.8 g 脂質 78.3 g 炭水化物 332.7 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 694 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 110.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 29.2 g 炭水化物 97.7 g 食塩相当量 4.2 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 700 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 107.6 g 食塩相当量 2.4 g	
9 (金)	ごはん (220g) みそしる (はくさい) ミートボールのあまずあん いりうのはな バナナ	ごはん (220g) ぶりのたつたあげ みそしる (とうふ・わかめ) ごしよくなます みかん ぎゅうにゅう	ムーンライトとホワイトロリータ おちゃ	ごはん (220g) トンテキ ミネストローネ アスパラとツナのサラダ いちごゼリー	エネルギー 2473 kcal たんぱく質 86.8 g 脂質 76.9 g 炭水化物 385.0 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 667 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 125.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 875 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 30.5 g 炭水化物 122.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 6.5 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 27.2 g 炭水化物 121.7 g 食塩相当量 2.4 g	
10 (土)	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) なっとう ぶたにくとチンゲンサイのうまに ヨーグルト	チーズバーガー チキンナゲット&ポテト レタスとたまごのサラダ りんごジュース	げんじパイとキットカット おちゃ	ごはん (220g) あじのみそづけやき とりだんごちゃんこなべふう はるさめサラダ フルーツミックス	エネルギー 2343 kcal たんぱく質 79.1 g 脂質 77.8 g 炭水化物 347.8 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 693 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 119.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 31.2 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 3.4 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 761 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 117.8 g 食塩相当量 2.7 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。