

れいわ ねん がつ  
令和8年1月こんだてひょう

さむひつづ  
寒い日が続きますね。1日3回の食事をしっかり食べて、  
からだあたたげんきふゆす  
体を温めながら、元気に冬を過ごしましょう。

にち 日	ちよしょく 朝食	ちよしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価	
11 (日)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) ベーコンエッグ こまつなのナムル ヤクルト  エネルギー - 622 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.1 g 炭水化物 117.5 g 食塩相当量 2.8 g	ごはん (220g) あかうおのいそべあげ むらくもじる ふろふきだいこん りんご ぎゅうにゅう  エネルギー - 767 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 21.8 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 2.7 g	チョコパイ おちゃ	ごはん (220g) チキンソテーのメープルマスター キャベツのカレースープ ブロッコリーサラダ パインゼリー  エネルギー - 157 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん (220g) チキンソテーのメープルマスター キャベツのカレースープ ブロッコリーサラダ パインゼリー  エネルギー - 869 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 29.6 g 炭水化物 129.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー - 2415 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 71.9 g 炭水化物 379.7 g 食塩相当量 8.6 g
12 (月)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・なめこ) にくだんご いんげんのごまあえ あじつけのり  エネルギー - 650 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 3.2 g	ごはんこもり (110g) マー婆ーうどん えびといかのちゅうかふういため もりあわせサラダ ジョア  エネルギー - 758 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 118.0 g 食塩相当量 3.3 g	ドーナツ おちゃ	ごはん (220g) さばのカレームニエル いものこじる だいすのかふうあえ みかん  エネルギー - 216 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん (220g) さばのカレームニエル いものこじる だいすのかふうあえ みかん  エネルギー - 826 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 28.7 g 炭水化物 119.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー - 2450 kcal たんぱく質 92.2 g 脂質 76.6 g 炭水化物 368.7 g 食塩相当量 9.3 g
13 (火)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも・わかめ) にらたま ミックスビーンズのサラダ ふりかけ  エネルギー - 728 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 28.1 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 3.0 g	コッペパン・りんごジャム えびフライタルタルソース ジュリアンスープ レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう  エネルギー - 787 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 29.0 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 3.9 g	ブリツツトルマンド おちゃ	ごはん (220g) まつかせやき すまじる (ちくわ) ひじきのしらあえ フルーツゼリー  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	ごはん (220g) まつかせやき すまじる (ちくわ) ひじきのしらあえ フルーツゼリー  エネルギー - 723 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 122.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー - 2394 kcal たんぱく質 89.2 g 脂質 79.8 g 炭水化物 347.1 g 食塩相当量 10.3 g
14 (水)	ごはん (220g) ポトフ スペインふうオムレツ ブロッコリーとチーズのサラダ バナナ  エネルギー - 641 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん (220g) さけのてりやき いなかじる かみかみあえ ホワイトミニー ぎゅうにゅう  エネルギー - 804 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 22.3 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 3.1 g	ジュース おちゃ	ごはん (220g) ラザニア ☆たんじょうかいメニュー はくさいのスープ いろどりサラダ いちご えらべるデザート (おやつのとき)  エネルギー - 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	ごはん (220g) ラザニア ☆たんじょうかいメニュー はくさいのスープ いろどりサラダ いちご えらべるデザート (おやつのとき)  エネルギー - 1138 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 36.6 g 炭水化物 176.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー - 2656 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 76.3 g 炭水化物 420.4 g 食塩相当量 9.6 g
15 (木)	ごはん (220g) みそしる (たまご) たらのしおこうじづけやき やさいといかのごまふうみいため ヨーグルト  エネルギー - 597 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 102.0 g 食塩相当量 3.6 g	コッペパン・ブルーベリージャム てりやきチキン じゃがいものトマトスープ アスパラとコーンのサラダ りんご ぎゅうにゅう  エネルギー - 850 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 30.3 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 4.1 g	チョコチップクッキー おちゃ	ごはん (220g) ぎゅうにくとやさいのいためもの はるさめスープ チョレギサラダ みかん  エネルギー - 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) ぎゅうにくとやさいのいためもの はるさめスープ チョレギサラダ みかん  エネルギー - 767 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.8 g 炭水化物 121.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー - 2378 kcal たんぱく質 94.9 g 脂質 70.6 g 炭水化物 359.5 g 食塩相当量 10.5 g
16 (金)	ごはん (220g) みそしる (だいこん) ハムのいりたまご ごもくに バナナ  エネルギー - 661 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 117.0 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん (220g) さばのしおやき かすじる ほうれんそうとさつまいものごまあえ ぎゅうにゅう  エネルギー - 812 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 29.5 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 2.5 g	ミニカップケーキとパイのみ おちゃ	ごはん (220g) すぶた わかめスープ ナムル フルーツミックス  エネルギー - 121 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 0.2 g	ごはん (220g) すぶた わかめスープ ナムル フルーツミックス  エネルギー - 765 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 125.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー - 2359 kcal たんぱく質 81.2 g 脂質 73.5 g 炭水化物 366.2 g 食塩相当量 8.9 g
17 (土)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) めだまやき スタミナなっとう ヤクルト  エネルギー - 682 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 17.8 g 炭水化物 106.3 g 食塩相当量 2.8 g	ごはん (220g) あかうおのみぞづけやき ぶたキムチスープ ポテトサラダ オレンジ ぎゅうにゅう  エネルギー - 839 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 28.6 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 2.5 g	はちみつチーズトースト おちゃ	ごはん (220g) ミートローフきのこソース マカロニスープ ブロッコリーといかのサラダ フルーツヨーグルト  エネルギー - 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	ごはん (220g) ミートローフきのこソース マカロニスープ ブロッコリーといかのサラダ フルーツヨーグルト  エネルギー - 780 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 131.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー - 2455 kcal たんぱく質 99.6 g 脂質 68.5 g 炭水化物 381.9 g 食塩相当量 8.5 g
18 (日)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) とりつくね ほうれんそうといろどりあえ やさいジュース  エネルギー - 783 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.2 g 炭水化物 121.0 g 食塩相当量 3.9 g	やきそばパンとコロッケパン レタスとたまごのサラダ りんご ジョア  エネルギー - 781 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 30.6 g 炭水化物 105.5 g 食塩相当量 3.0 g	ミニシュークリーム おちゃ	ごはん (220g) さわらのあまから あすかなべ はくさいのたくあんあえ みかん  エネルギー - 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	ごはん (220g) さわらのあまから あすかなべ はくさいのたくあんあえ みかん  エネルギー - 730 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 117.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー - 2357 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 75.7 g 炭水化物 348.5 g 食塩相当量 9.5 g
19 (月)	ごはん (220g) やさいとまのカレースープ チーズオムレツ アスパラベーコン バナナ  エネルギー - 681 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 118.6 g 食塩相当量 2.4 g	おやこどん (ごはん220g) みそしる (かぶ) キャベツのごまづあえ ぎゅうにゅう  エネルギー - 824 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 25.8 g 炭水化物 115.6 g 食塩相当量 3.8 g	ハッピーターン おちゃ	ごはん (220g) たらのからあげあまずあん ワンタンスープ だいこんとかにかまのサラダ うそっこたまご  エネルギー - 167 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん (220g) たらのからあげあまずあん ワンタンスープ だいこんとかにかまのサラダ うそっこたまご  エネルギー - 801 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.5 g 炭水化物 131.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 2473 kcal たんぱく質 85.1 g 脂質 73.0 g 炭水化物 386.9 g 食塩相当量 9.8 g
20 (火)	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) しのだに あおなどぶたにくのいためもの ヤクルト  エネルギー - 744 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.5 g 炭水化物 117.7 g 食塩相当量 2.9 g	こがたパン スペゲティナポリタン ごぼうとコーンのスープ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう  エネルギー - 851 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 33.8 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 4.2 g	いちごババロア おちゃ	ごはん (220g) かれいのにつけ かしわじる あおなどじやがいものザーサイあえ オレンジ  エネルギー - 146 kcal たんぱく質 3.2 g 脂質 8.2 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん (220g) かれいのにつけ かしわじる あおなどじやがいものザーサイあえ オレンジ  エネルギー - 573 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 2314 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 71.7 g 炭水化物 344.3 g 食塩相当量 10.3 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