

令和8年1月こんだてひょう

寒い日が続きますね。1日3回の食事をしっかり食べて、
体を温めながら、元気に冬を過ごしましょう。

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
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	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	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ド 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 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
	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	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	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	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	
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 あじつかけのり	ごはんこもり (110g) マーボーうどん 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	ドーナッツ おちゃ	ごはん (220g) さばのカレームニエル いものこじる だいずのかふうあえ みかん	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
	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	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	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	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	
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	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	ブリッツとルマンド おちゃ	ごはん (220g) まつかぜやき すましじる (ちくわ) ひじきのしらあえ フルーツゼリー	エネルギー 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
	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	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	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	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	
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	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	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 (おやつとき)	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
	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	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	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	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	
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 やさしいかのごまふうみいため ヨーグルト	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	チョコチップクッキー おちゃ	ごはん (220g) ぎゅうにくとやさしいのいためもの はるさめスープ チョレギサラダ みかん	エネルギー 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
	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	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	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	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	
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	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	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 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
	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	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	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	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	
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	ごはん (220g) あかうおのみそづけやき ぶたキムチスープ ポテトサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	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 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
	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	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	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	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	
18 (日)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) とりつくね ほうれんそうのいろどりあえ やさしいジュース	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	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 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
	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	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	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	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	
19 (月)	ごはん (220g) やさいとまめのカレースープ チーズオムレツ アスパラベーコン バナナ	おやこどん (ごはん220g) みそしる (かぶ) キャベツのごまずあえ ぎゅうにゅう	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 ワントンスープ だいこんとかにかまのサラダ うそっことまご	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
	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	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	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	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	
20 (火)	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) しのだに あおなとぶたにくのいためもの ヤクルト	こがたパン スパゲティナポリタン 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	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 あおなとじゃがいものザーサイあえ オレンジ	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
	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	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	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	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	

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