

れいわ ねん がつ
令和8年2月こんだてひょう

げんき しょくじ たいせつ
元気にすごすためには、食事とうんどう、すいみんが大切です。

いろいろな種類の食品を食べて、栄養のバランスを整えましょう。

にち 日	ちゅうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
1 (日)	ごはん (220g) 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 ふりかけ エネルギー 621 kcal 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.6 g	てりたまバーガー◎ マカロニスープ フライドポテト◎ ブロッコリーとコーンのサラダ りんご	バナナジュース◎ おちゃ	ごはんこもり (110g) やきそば◎ チョレギサラダ オレンジ	エネルギー 2305 kcal たんぱく質 74.8 g 脂質 79.4 g 炭水化物 349.6 g 食塩相当量 11.1 g
2 (月)	ごはん (220g) みそしる (なめこ・ふ) かにたま キャベツといかのソテー ヨーグルト エネルギー 663 kcal 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.5 g	ごはん (220g) さけのバターしょうゆやき けんちんじる こまつなごまみそあえ とうにゅうプリン ぎゅうにゅう	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ	ごはん (220g) チンジャオロースー ^ー はるさめとかにかまのたまごスープ ちゅうかふうあえもの フルーツミックス	エネルギー 2438 kcal たんぱく質 97.6 g 脂質 67.8 g 炭水化物 375.1 g 食塩相当量 9.5 g
3 (火)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) にくだんご いんげんのごまあえ さけフレーク エネルギー 671 kcal 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.3 g	コッペパン・いちごジャム たらのムニエル ミネストローネ だいすサラダ りんご ぎゅうにゅう	マリーとゼリー おちゃ	サラダまきとえびライまき すまじる (とうふ・わかめ) ブロッコリーととりのソテー バナナ	エネルギー 2480 kcal たんぱく質 102.8 g 脂質 87.6 g 炭水化物 340.2 g 食塩相当量 12.8 g
4 (水)	ごはん (220g) みそしる (もやし) さんまかぼすレモンに スタミナなっとう ほんかん エネルギー 735 kcal 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん (220g) すきやき みそしる (こまつな) はるさめのすのもの ぎゅうにゅう	ジュース◎ おちゃ	ミニチャーシュードン (ごはん110g) ちゃんぽん ☆たんじょうかいメニュー ほうれんそうのいろどりあえ いちご えらべるケーキ (おやつのとき) ◎	エネルギー 2430 kcal たんぱく質 103.6 g 脂質 64.4 g 炭水化物 383.4 g 食塩相当量 10.6 g
5 (木)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) スコッティエッグ きりぼしだいこんのいために バナナ エネルギー 585 kcal 脂質 9.0 g 食塩相当量 3.6 g	コッペパン・りんごジャム えびカツ あさりのチャウダー ブロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	コアラのマーチとせんべい おちゃ	ごはん (220g) さばのカレームニエル かすじる ひじきのしらあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2349 kcal たんぱく質 92.8 g 脂質 68.9 g 炭水化物 362.9 g 食塩相当量 10.2 g
6 (金)	ごはん (220g) みそしる (かぶ) めだまやき こまつなとぶたにくのオイスターいため ふりかけ エネルギー 588 kcal 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん (220g) チキンなんばん わかめのかきたまじる キャベツのごまあえ ぎゅうにゅう	ミニカッピケーキとカントリーマアム おちゃ	ごはん (220g) さけのソテーメープルマスター ^{ード} コーンクリームスープ アスパラとツナのサラダ りんご	エネルギー 2359 kcal たんぱく質 95.4 g 脂質 76.2 g 炭水化物 344.2 g 食塩相当量 8.6 g
7 (土)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) なっとうのほうれんそうあえ ながいものそぼろあんかけ ヨーグルト エネルギー 654 kcal 脂質 9.5 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん (220g) さわらのみそねーぞやき さつまじる ナムル オレンジ ジヨア	サッポロポテト (バーベQあじ) おちゃ	ハヤシライス (ごはん220g) ミモザサラダ プリン・ア・ラ・モード	エネルギー 2470 kcal たんぱく質 94.2 g 脂質 71.1 g 炭水化物 389.3 g 食塩相当量 10.2 g
8 (日)	こくとうロールパン はくさいとコーンのスープ スペインふうオムレツ アスパラとハムのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 594 kcal 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん (220g) ホイコローー とうふとわかめのスープ かいそうといかのサラダ バナナ やさいジュース	ムーンライトトルマンド おちゃ	ごはん (220g) かれいのこみやき にくじやが れんこんとかにかまのサラダ ほんかん	エネルギー 2304 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 78.2 g 炭水化物 328.2 g 食塩相当量 8.8 g
9 (月)	ごはん (220g) みそしる (だいこん) ミートボールのあますあん ごぼうとささみのサラダ ヤクルト エネルギー 682 kcal 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.5 g	マーボーどん (ごはん220g) チンゲンサイのスープ もやしのかふうあえ ぎゅうにゅう	ドームケーキ (カスター ^{ード}) おちゃ	ごはん (220g) さばのごまころもあげ ごじる やさいととりのいためもの フルーツミックス	エネルギー 2394 kcal たんぱく質 88.3 g 脂質 73.1 g 炭水化物 368.2 g 食塩相当量 9.5 g
10 (火)	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) えびのいりたまご (カレーあじ) こまつなとツナのごまだれ あじつけのり エネルギー 648 kcal 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.1 g	こがたパン ボロネーゼふうパンネ ほうれんそうのスープ アスパラといかのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	ごはん (220g) あじのからあげあますあん ワンタンスープ チヂミ パインゼリー	エネルギー 2433 kcal たんぱく質 97.5 g 脂質 64.3 g 炭水化物 383.5 g 食塩相当量 10.4 g
		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 ◎お誕生日おめでとう (^ ^) 2月にお誕生日を迎える方のリクエストメニューです。		