

令和8年2月にごんだてひょう

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	ちようしよく 朝食	ちゆうしよく 昼食	おやつ	ゆうしよく 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	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
	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 108.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 29.5 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 221 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 8.2 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 28.5 g 炭水化物 118.6 g 食塩相当量 3.6 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	ごはん (220g) さけのバターしょうゆやき けんちんじる こまつなのごまみそあえ 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 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
	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 800 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 22.8 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 181 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 24.0 g 炭水化物 121.9 g 食塩相当量 2.9 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	コッペパン・いちごジャム たらものムニエル ミネストローネ だいずサラダ りんご ぎゅうにゅう	マリーとゼリー おちゃ	サラダまきとえびフライまき すましじる (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
	エネルギー 671 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 112.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 29.9 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.8 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 866 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 39.2 g 炭水化物 99.9 g 食塩相当量 5.3 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 ぼんかん	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	ミニチャーシューどん (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 (おやつするとき) ◎	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
	エネルギー 735 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.2 g 炭水化物 108.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.6 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 2.9 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 825 kcal たんぱく質 42.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 138.1 g 食塩相当量 4.7 g	
5 (木)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) スコッチエッグ きりぼしだいこんのいために バナナ	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
	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 113.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 884 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 30.8 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.6 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.5 g 炭水化物 115.6 g 食塩相当量 2.3 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	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	ミニカップ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
	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 872 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 32.9 g 炭水化物 110.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 123 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 776 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 20.9 g 炭水化物 126.4 g 食塩相当量 2.5 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	ごはん (220g) さわらのみそネーズやき さつまじる ナムル オレンジ ジョア	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
	エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 122.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 125.6 g 食塩相当量 2.8 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 921 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 36.5 g 炭水化物 125.9 g 食塩相当量 3.7 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	ごはん (220g) ホイコーロー 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	ムーンライトとルマンド おちゃ	ごはん (220g) かれいのこうみやき にくじゃが れんこんとかにかまのサラダ ぼんかん	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
	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 27.2 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 23.8 g 炭水化物 117.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 158 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.6 g 炭水化物 125.5 g 食塩相当量 2.1 g	
9 (月)	ごはん (220g) みそしる (だいこん) ミートボールのあまずあん ごぼうとささみのサラダ ヤクルト	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
	エネルギー 682 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 120.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 27.2 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.4 g 炭水化物 114.2 g 食塩相当量 2.6 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	こがたパン ポロネーゼふうペンネ 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ずあん 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 648 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 27.5 g 炭水化物 111.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 852 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 155.4 g 食塩相当量 3.1 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られる方のリクエストメニューです。

えいようか
栄養価 (栄養としての価値)