

れいわねんがつこんだてひょう

しゅしょく
主食とは、ごはんやパン、めんるいのことです。

おもに、エネルギーのもとになる食品です。

まいしょくたげんきす
毎食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

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
11 (水)	ごはん (220g) みそしる (はくさい・あつあげ) おんせんたまご ほうれんそうとコーンのソテー バナナ エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 105.4 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん (220g) えびのチリソースに にらたまスープ はるさめサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 814 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.3 g 炭水化物 119.3 g 食塩相当量 2.8 g	ハッピーターン おちゃ	ごはん (220g) やきとり さけかすじる キャベツのごまぞあえ いちごのフルーチェ 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) やきとり さけかすじる キャベツのごまぞあえ いちごのフルーチェ エネルギー 770 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 130.2 g 食塩相当量 5.0 g エネルギー 2337 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 60.9 g 炭水化物 376.4 g 食塩相当量 11.2 g
12 (木)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) だしまきたまご ミックススピーンズのサラダ ふりかけ エネルギー 646 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.1 g 炭水化物 106.0 g 食塩相当量 2.8 g	コッペパン・ブルーベリージャム とんかつ きのこのスープ コールスロー ぎゅうにゅう エネルギー 819 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 32.4 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 4.2 g	バームロールとおっとと おちゃ	ごはん (220g) さわらのあまから とりだんごちゃんこなべふう ほうれんそうのごまみぞあえ ほんかん エネルギー 112 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 5.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.3 g エネルギー 764 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 116.8 g 食塩相当量 2.7 g エネルギー 2341 kcal たんぱく質 86.5 g 脂質 77.1 g 炭水化物 341.2 g 食塩相当量 10.0 g	
13 (金)	ごはん (220g) みそしる (なめこ・ふ) すごもりたまご いりどうふ ヨーグルト エネルギー 689 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 3.5 g	ごはん (220g) あかうおのにつけ とんじる いんげんのしらあえ いちごのムース ぎゅうにゅう エネルギー 804 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 23.3 g 炭水化物 119.3 g 食塩相当量 3.2 g	ドーナツ おちゃ	かまあげしらすのチャーハン (ごはん220g) はるさめスープ やきぎょうざ レタスとささみのちゅうかふうサラダ オレンジ 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 746 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.5 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 4.0 g エネルギー 2455 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 73.0 g 炭水化物 373.0 g 食塩相当量 11.0 g	
14 (土)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) クロムツのかすづけやき なつとうのおろしあえ ヤクルト エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 106.6 g 食塩相当量 2.7 g	ごはん (220g) シーフードグラタン ごぼうとあおなのスープ キャベツとたまごのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 871 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 29.5 g 炭水化物 125.3 g 食塩相当量 3.2 g	なまチョコプリン おちゃ	ぶたたまとん (ごはん220g) すまじる (とうふ・わかめ) はくさいのおかかあえ いちご エネルギー 144 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 0.2 g エネルギー 740 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 24.5 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 3.2 g エネルギー 2396 kcal たんぱく質 104.2 g 脂質 74.9 g 炭水化物 350.1 g 食塩相当量 9.3 g	
15 (日)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ・あつあげ) とりつくね あおなのにびたし あじつけのり エネルギー 722 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 118.6 g 食塩相当量 4.0 g	ハンバーグカレー (ごはん220g) もりあわせサラダ りんご ジョア エネルギー 935 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 27.7 g 炭水化物 151.0 g 食塩相当量 3.3 g	カステラ おちゃ	ごはん (220g) たらのおやこマヨネーズやき かきたまじる キャベツのたくあんあえ ほんかん エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 0.5 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 0.0 g エネルギー 726 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 2.9 g エネルギー 2471 kcal たんぱく質 86.8 g 脂質 65.4 g 炭水化物 407.8 g 食塩相当量 10.2 g	
16 (月)	ごはん (220g) みそしる (かぶ) パンプキンアンサンブルエッグ アスパラとハムのサラダ バナナ エネルギー 580 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 2.8 g	ごはん (220g) ブルコギ とうふとかにのコーンスープ こまつなのナムル ぎゅうにゅう エネルギー 842 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.1 g 炭水化物 119.4 g 食塩相当量 3.5 g	ミニパン おちゃ	ごはん (220g) さけのいしかりふうむしやき そぼろじる マカロニサラダ フルーツミックス エネルギー 212 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 0.4 g エネルギー 760 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 123.1 g 食塩相当量 2.8 g エネルギー 2394 kcal たんぱく質 90.5 g 脂質 64.4 g 炭水化物 383.3 g 食塩相当量 9.5 g	
17 (火)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) ペーコンエッグ やさいとあつあげのピリからいため やさいジュース エネルギー 693 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 3.2 g	コッペパン・いちごジャム かぼちゃひきにくフライ カレースープ ブロックリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 847 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 32.2 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 3.9 g	いちごボッキーとルマンド おちゃ	ごはん (220g) とりにくのヤンニョムソース◎ もやしといかのスープ あおなとじやがいものザーサイあえ りんご エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 0.1 g エネルギー 690 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.2 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 3.1 g エネルギー 2364 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 78.7 g 炭水化物 347.1 g 食塩相当量 10.3 g	
18 (水)	ごはん (220g) みそしる (わかめ・ふ) しのだに きんぴらごぼう ほんかん エネルギー 679 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 114.7 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん (220g) さばのたつあげ ごじる ほうれんそうとちくわのあえもの ぎゅうにゅう エネルギー 798 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 28.0 g 炭水化物 110.9 g 食塩相当量 2.6 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん (220g) おでん アスパラとささみのごまだれ ぎゅうにゅうかん 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 28.4 g 脂質 20.3 g 炭水化物 135.1 g 食塩相当量 3.5 g エネルギー 2418 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 72.6 g 炭水化物 377.3 g 食塩相当量 9.6 g	
19 (木)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・なめこ) たらのしおこうじづけやき キャベツとぶたにくのカレーいため バナナ エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 3.1 g	コッペパン・りんごジャム とりとやさいのトマトに はくさいのスープ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 816 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 29.8 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 4.3 g	ほんちあげ おちゃ	てんどん (ごはん220g) もやしのごまぞあえ オレンジ ヨーグルト エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.6 g エネルギー 817 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 135.3 g 食塩相当量 4.4 g エネルギー 2376 kcal たんぱく質 94.2 g 脂質 68.0 g 炭水化物 363.3 g 食塩相当量 12.4 g	
20 (金)	ごはん (220g) みそしる (だいこん) ウインナーのいりたまご かぼちゃのそぼろあんかけ ふりかけ エネルギー 690 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 117.7 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん (220g) あじフライ いものこじる ごしょくなます ぎゅうにゅう エネルギー 829 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.1 g 炭水化物 126.3 g 食塩相当量 3.0 g	フルーツサンド おちゃ	ごはん (220g) ポークピカタ じやがいものスープ レタスとチーズのサラダ りんご エネルギー 203 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 0.7 g エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 2.1 g エネルギー 2404 kcal たんぱく質 83.3 g 脂質 71.6 g 炭水化物 381.0 g 食塩相当量 9.1 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。