

令和8年2月 こんだてひょう

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。
毎食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

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 (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	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	ハッピーターン おちゃ	ごはん (220g) やきとり さけかすじる キャベツのごまずあえ いちごのフルーチェ	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
	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	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	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 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	
12 (木)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) だしまきたまご ミックスビーンズのサラダ ふりかけ	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	バームロールとおととつと 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そあえ ぼんかん	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
	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	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	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	
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	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	ドーナッツ 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 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
	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	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	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	
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 なっとうのおろしあえ ヤクルト	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	なまちょコブリン おちゃ	ぶたたまどん (ごはん220g) すましじる (とうふ・わかめ) はくさいのおかかあえ いちご	エネルギー 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
	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	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	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	
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	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	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 ぼんかん	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
	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	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	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	
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	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	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 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
	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	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	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	
17 (火)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) ベーコンエッグ やさいとあつあげのピリからいため やさいジュース	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 ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう	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 あおなとじゃがいものザーサイあえ りんご	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
	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	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	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	
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 ぼんかん	ごはん (220g) さばのたつたあげ ごじる ほうれんそうとちくわのあえもの ぎゅうにゅう	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 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
	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	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	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	
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	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	ぼんちあげ おちゃ	てんどん (ごはん220g) もやしのごまずあえ オレンジ ヨーグルト	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
	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	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	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	
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	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	フルーツサンド おちゃ	ごはん (220g) ポークピカタ じゃがいものスープ レタスとチーズのサラダ りんご	エネルギー 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
	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	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	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	