

れいわ 8年2月 こんだてひょう

しゅさい さかな にく だいす おおつか  
主菜とは、魚や肉、たまご、大豆などを多く使ったおかずのことです。

からだ しょくひん  
おもに、体をつくるもとになる食品です。

まいしょくた じょうぶ からだ  
毎食食べて、丈夫な体をつくりましょう。

にち 日	ちょうしょく 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
21 (土)	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) なっとう キャベツのごママヨあえ ヤクルト エネルギー - 661 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 120.6 g 食塩相当量 2.3 g	ごはん (220g) さけのソテーきのこソース けんちんじる ほうれんそうのいりどりあえ ジョア エネルギー - 747 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 2.7 g	ミニカッピーケーキとせんべい おちゃ エネルギー - 112 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.2 g	ごはん (220g) コロッケ ブイヤベースふう ブロッコリーとハムのサラダ オレンジ エネルギー - 900 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 24.9 g 炭水化物 145.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 2420 kcal たんぱく質 95.0 g 脂質 60.6 g 炭水化物 401.2 g 食塩相当量 8.3 g
22 (日)	フレンチトースト ほうれんそうとウインナーのスープ ごぼうといかのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー - 669 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 31.9 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 3.1 g	ゆかりおにぎり (100g) きつねわかめうどん とうふのにくみそあんかけ いんげんのごまあえ ぶどうゼリー	ムーンライトとチョコ おちゃ エネルギー - 141 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 7.9 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん (220g) かれいのからあげ はるさめちやわんむし (えび) ぶたにくとチンゲンサイのうまい バナナ エネルギー - 753 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 19.3 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー - 2364 kcal たんぱく質 92.7 g 脂質 79.1 g 炭水化物 328.7 g 食塩相当量 11.0 g
23 (月)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) めだまやき リヨネーズポテトチャップふうみ やさいジュース エネルギー - 631 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 119.7 g 食塩相当量 3.0 g	とりのてりマヨどん (ごはん220g) みそしる (もやし) かみかみあえ ぎゅうにゅう エネルギー - 909 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 37.5 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 4.5 g	ベジたべる おちゃ エネルギー - 94 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん (220g) さばのしおやき とんこつしょうゆなべふう かいそうとツナのサラダ きよみオレンジ エネルギー - 776 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.3 g 炭水化物 120.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー - 2410 kcal たんぱく質 89.9 g 脂質 79.2 g 炭水化物 360.9 g 食塩相当量 10.2 g
24 (火)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) れんこんのつくねやき ほうれんそうのおひたし ヨーグルト エネルギー - 663 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 3.1 g	コッペパン・ブルーベリージャム オムレツ ビーフシチュー ブロッコリーとチーズのサラダ りんご ぎゅうにゅう エネルギー - 871 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 32.9 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 4.4 g	プリツツとパイのみ おちゃ エネルギー - 128 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 0.4 g	にぎりずし (えび・マグロ・サーモン) ◎ いなりずし すまじる (たまごどうふ) アスパラサラダ マンゴープリン◎ エネルギー - 664 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 25.6 g 炭水化物 83.9 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー - 2326 kcal たんぱく質 92.8 g 脂質 79.9 g 炭水化物 323.7 g 食塩相当量 12.6 g
25 (水)	ごはん (220g) マカロニスープ キッシュ アスパラといかのサラダ バナナ エネルギー - 631 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.8 g 炭水化物 114.9 g 食塩相当量 2.2 g	ごはん (220g) かれいのにつけ さつまじる いんげんとツナのごまだれ ぎゅうにゅう エネルギー - 754 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 109.3 g 食塩相当量 3.0 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ 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	ごはん (220g) ミートローフきのこソース あさりのチャウダー レタスとたまごのサラダ フルーツゼリー エネルギー - 886 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 29.3 g 炭水化物 130.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー - 2405 kcal たんぱく質 92.5 g 脂質 68.3 g 炭水化物 371.0 g 食塩相当量 8.1 g
26 (木)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) あじのみそづけやき いりどうふ ふりかけ エネルギー - 595 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 100.4 g 食塩相当量 3.4 g	コッペパン・いちごジャム チキンのミラノふうカツレツ ごぼうとコーンのスープ キャベツとハムのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー - 877 kcal たんぱく質 42.5 g 脂質 33.7 g 炭水化物 105.8 g 食塩相当量 4.4 g	ノアール おちゃ エネルギー - 100 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.3 g	しおおにぎり (100g) やきそば あおなときくらげのナムル きよみオレンジ ホワイトミニー エネルギー - 832 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 31.2 g 炭水化物 123.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー - 2404 kcal たんぱく質 95.2 g 脂質 79.7 g 炭水化物 343.6 g 食塩相当量 12.0 g
27 (金)	ごはん (220g) みそしる (はくさい) グラタン れんこんのきんぴら あじつけのり エネルギー - 601 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 108.2 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん (220g) さわらのスタミナだれかけ かきたまじる ほうれんそうのしらあえ ぎゅうにゅう エネルギー - 802 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 26.9 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 2.7 g	ずつしりデニッシュ おちゃ エネルギー - 212 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 0.5 g	オムライス (ごはん220g) ジャーマンポテト アスパラとコーンのサラダ りんご エネルギー - 823 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 27.0 g 炭水化物 129.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー - 2438 kcal たんぱく質 84.5 g 脂質 76.6 g 炭水化物 376.9 g 食塩相当量 8.9 g
28 (土)	ごはん (220g) みそしる (だいこん) しのだに なっとうのにらたまあえ ヤクルト エネルギー - 713 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 3.0 g	キムタクごはん (ごはん220g) あかうおのいそべあげ すまじる (やさいつみれ) はくさいのごまあえ ぎゅうにゅう エネルギー - 722 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 20.6 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 3.4 g	むしチーズケーキ おちゃ エネルギー - 103 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん (220g) たらのつぶマスター豆やき にくどうふ ツナスパゲティサラダ フルーツミックス エネルギー - 862 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.5 g 炭水化物 126.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー - 2400 kcal たんぱく質 97.8 g 脂質 73.2 g 炭水化物 355.3 g 食塩相当量 8.6 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。

えいようか  
えいよう  
かち  
栄養価 (栄養としての価値)