

令和8年2月こんだてひょう

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。

おもに、体をつくるもとになる食品です。

毎食食べて、丈夫な体をつくりましょう。

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
21 (土)	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) なっとう キャベツのごまマヨあえ ヤクルト	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	ミニカップケーキとせんべい おちゃ	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 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
	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	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	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	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	
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	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	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に バナナ	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
	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	エネルギー 801 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.0 g 炭水化物 124.8 g 食塩相当量 5.5 g	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	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	
23 (月)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) めだまやき リヨネーズポテトケチャップふうみ やさいジュース	とりのでりマヨどん (ごはん220g) みそしる (もやし) かみかみあえ ぎゅうにゅう	ベジたべる おちゃ	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 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
	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	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	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	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	
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	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	ブリッツとパイのみ おちゃ	にぎりずし (えび・マグロ・サーモン) ◎ いなりずし すましじる (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 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
	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	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	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	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	
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	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	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	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 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
	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	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	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 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	
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	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	ノアール おちゃ	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 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
	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	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	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	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	
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	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	ずっしりデニッシュ おちゃ	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 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
	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	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	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	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	
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	キムタクごはん (ごはん220g) あかうおのいそべあげ すましじる (やさいつみれ) はくさいのごまあえ ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん (220g) たらのつばマスタードやき 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 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 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	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	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	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	

えいようか
栄養価

(えいよう
栄養としての価値)

エネルギー

脂質

食塩相当量

：生きるために利用するもの

：体やエネルギーのもとになるもの

：体の水分を調節しているもの

たんぱく質

炭水化物

◎お誕生日おめでとう (^ ^)

：体をつくるもとになるもの

：体のエネルギーのもとになるもの

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。