

令和8年10月こんだてひょう

食欲の秋ですね。さけやさんま、さつまいも、くり、きのこ、りんごなどの

おいしい季節です。しっかり食べて、寒い冬にむけて体力をつけていきましょう。

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
21 (水)	ごはん (220g) ブロッコリーのミルクスープ チキンチャップ レタスとたまごのサラダ バナナ	ごはん (220g) あじのみそつけやき ごじる だいこんとかにかまのサラダ ホワイトミニー 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) ぶたにくのしょうがやき みそしる (じゃがいも・わかめ) えだまめのしらあえ かき	エネルギー 2428 kcal たんぱく質 95.2 g 脂質 75.8 g 炭水化物 364.3 g 食塩相当量 8.6 g
	エネルギー 781 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 26.6 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.9 g 炭水化物 110.8 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 742 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 121.4 g 食塩相当量 3.3 g	
22 (木)	ごはん (220g) みそしる (もやし) ハムのいりたまご あおなときくらげのナムル やさいジュース	コッペパン・りんごジャム さけのムニエル ほうれんそうとコーンのスープ リヨネーズポテトケチャップふうみ ぎゅうにゅう	ムーンライトとルマンド おちゃ	ゆかりおにぎり (160g) やきそば◎ もりあわせサラダ みかん	エネルギー 2451 kcal たんぱく質 85.0 g 脂質 74.6 g 炭水化物 381.6 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 22.6 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 4.1 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 900 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 28.9 g 炭水化物 146.2 g 食塩相当量 3.7 g	
23 (金)	ごはん (220g) だいずのトマトスープ グラタン キャベツとハムのソテー ヤクルト	ビビンバふうやきにくどん (ごはん220g) たまごとわかめのスープ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ	ごはん (220g) ぶりのあげおろしに はるさめちやわんむし (えび) こまつなごまみそあえ りんご	エネルギー 2421 kcal たんぱく質 85.5 g 脂質 71.9 g 炭水化物 381.5 g 食塩相当量 7.5 g
	エネルギー 627 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 117.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.5 g 炭水化物 120.0 g 食塩相当量 2.5 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 783 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 25.0 g 炭水化物 117.9 g 食塩相当量 2.4 g	
24 (土)	ごはん (220g) みそしる (はくさい) なっとう ぶたにくとチンゲンサイのうまに キャンデーチーズ	ごはん (220g) さわらのスタミナだれかけ よせなべふう ほうれんそうとさつまいものごまあえ バナナ ぎゅうにゅう	ドーナッツ おちゃ	マーボーどん (ごはん220g) はるさめとかにかまのスープ ちゅうかふうあえもの フルーツゼリー	エネルギー 2424 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 70.6 g 炭水化物 379.8 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.7 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 845 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 26.2 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 2.5 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 754 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 135.6 g 食塩相当量 3.1 g	
25 (日)	しよくパン (はちみつクリーム) きのこのスープ スペインふうオムレツ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (220g) おでん とうふのにくみそあんかけ キャベツのごまマヨあえ りんご	たいやき おちゃ	ごはん (220g) たらものむしやき いものこじる ブロッコリーといかのソテー みかん	エネルギー 2433 kcal たんぱく質 99.2 g 脂質 78.1 g 炭水化物 357.3 g 食塩相当量 11.9 g
	エネルギー 765 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 32.7 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 929 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 32.6 g 炭水化物 129.4 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 672 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 119.2 g 食塩相当量 3.0 g	
26 (月)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・なめこ) とりつくね もやしとえびのごまふうみいため バナナ	ごはん (220g) さばのカレームニエル かしわじる ひじきのしらあえ ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん (220g) トンテキ ごぼうとあおなのスープ もりあわせサラダ なし	エネルギー 2401 kcal たんぱく質 90.6 g 脂質 78.3 g 炭水化物 357.8 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 756 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 30.9 g 炭水化物 110.4 g 食塩相当量 2.7 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 707 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 117.3 g 食塩相当量 2.2 g	
27 (火)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) おんせんたまご れんこんのきんぴら ヤクルト	こがたパン スパゲティナポリタン ジュリアンスープ アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう	チョコボッキーとホワイトロリータ おちゃ	ごはん (220g) あかうおのなんぶやき よしのじる やきビーフン かき	エネルギー 2388 kcal たんぱく質 83.1 g 脂質 70.3 g 炭水化物 370.7 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 111.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 34.7 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 131.3 g 食塩相当量 2.7 g	
28 (水)	ごはん (220g) カレースープ アンサンブルエッグ キャベツとかにかまのサラダ やさいジュース	ごはん (220g) たらのおやこマヨネーズやき みそしる (かぼちゃ・あつあげ) 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) すぶた とうふとかにのコーンスープ チョレギサラダ マンゴーヨーグルト	エネルギー 2394 kcal たんぱく質 81.4 g 脂質 69.8 g 炭水化物 382.7 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 667 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 21.0 g 炭水化物 116.0 g 食塩相当量 3.4 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 832 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 131.2 g 食塩相当量 2.9 g	
29 (木)	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) すごもりたまご こまつなとツナのごまだれ バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム ししゃもフライ はくさいとあさりのスープ ブロッコリーとささみのサラダ かき ぎゅうにゅう	フランチェールとおっとっと おちゃ	チキンとエビのピラフ (ごはん220g) じゃがいものスープ だいずサラダ みかんパンナコッタ	エネルギー 2333 kcal たんぱく質 89.9 g 脂質 72.2 g 炭水化物 349.6 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 653 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 116.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 25.8 g 炭水化物 104.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 28.3 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 3.7 g	
30 (金)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) さんまのかんろに やさいとぎゅうにくのオイスターいため ヤクルト	ごはん (220g) ポークチャップふういため ごぼうのスープ マセドアンサラダ ハロウィンデザート ぎゅうにゅう	ハロウィンおやつ おちゃ	ごはん (220g) タッカルビ わかめスープ ばんさんすう りんご	エネルギー 2472 kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 78.8 g 炭水化物 390.9 g 食塩相当量 8.5 g
	エネルギー 680 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 21.5 g 炭水化物 107.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 886 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 33.2 g 炭水化物 130.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 136.1 g 食塩相当量 3.3 g	
31 (土)	ごはん (220g) みそしる (たまご) なっとうのおろしあえ なすとぶたにくのみそいため みかん	ごはん (220g) さばのみそに とりだんごスープ はくさいのたくあんあえ ジョア	はちみつチーズトースト おちゃ	ごはん (220g) ロールキャベツのトマトに パンプキンポタージュ レタスといかのサラダ フルーツミックス	エネルギー 2458 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 62.3 g 炭水化物 412.1 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 693 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 118.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 895 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.8 g 炭水化物 160.4 g 食塩相当量 3.8 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 (^ ^) 10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。