

# 令和5年3月 こんだてひょう

副菜とは、野菜やきのこ、芋、かいそうるいなどを多く使ったおかずのことです。

おもに、体のちょうしを整えるもとなる食品です。

しっかり食べて、元気にすごしたいですね。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (水)	ロールパン・ブルーベリージャム あさりのスープ キッシュ いんげんとツナのサラダ やさしいジュース	ごはん (220g) さけのさいきょうやき けんちんじる マカロニサラダ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ごはん (190g) ☆たんじょうかいメニュー ハンバーグとえびフライとナポリタン◎ ジュリアンスープ ブロッコリーとたまごのサラダ オレンジといちご チョコレートケーキ (おやつするとき) ◎	エネルギー 2711 kcal たんぱく質 103.0 g 脂質 94.0 g 炭水化物 383.5 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 83.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 25.6 g 炭水化物 117.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1181 kcal たんぱく質 41.2 g 脂質 44.6 g 炭水化物 163.9 g 食塩相当量 3.4 g	
2 (木)	ごはん (190g) みそしる (こまつな) さばのしょうがに やさいとあつあげのピリからいため バナナ	コッペパン・りんごジャム かぼちゃひきにくフライ カレースープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	のりおにぎり (60g)◎ おこのみやき チンゲンサイのスープ もりあわせサラダ パイナップルかん	エネルギー 2354 kcal たんぱく質 77.6 g 脂質 87.4 g 炭水化物 335.6 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 102.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 28.6 g 炭水化物 113.9 g 食塩相当量 4.1 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 824 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 36.1 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 4.6 g	
3 (金)	ごはん (190g) みそしる (はくさい) かにたま れんこんのきんぴら ふりかけ	ごはん (220g) あかうおのなんぶやき むらくもじる いんげんのしらあえ ひなまつりゼリー ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	なのはなのちらしずし (ごはん190g) すましじる (えびしんじょ) ささみフライ ごもくに りんご	エネルギー 2420 kcal たんぱく質 113.7 g 脂質 68.5 g 炭水化物 359.2 g 食塩相当量 12.1 g
	エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 98.5 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 122.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 48.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 114.8 g 食塩相当量 4.7 g	
4 (土)	ごはん (190g) みそしる (もやし) なっとうのにらたまあえ ジャーマンポテトカレーあじ ヤクルト	オムライス (ごはん190g) コックリムスープ ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ カルシウムウエハース	ルマンドとチョコ おちゃ	キムタクごはん (ごはん190g) たらのつがマスタードやき よしのじる いんげんとはるさめのごまあえ フルーツミックス	エネルギー 2262 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 65.3 g 炭水化物 361.2 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.4 g 炭水化物 106.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 852 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 28.4 g 炭水化物 124.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 168 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 109.4 g 食塩相当量 3.5 g	
5 (日)	しょくパン (バター・いちごジャム) ごぼうとあおなのスープ ゆでたまご キャベツとハムのソテー ぎゅうにゅう	ごはん (190g) マグロカツ すきやきふうどんじる もやしときくらげのナムル プリン・ア・ラ・モード	ベジタベ おちゃ	らっきょうのピリからそぼろどん (190g) はるさめスープ チョレギサラダ フルーチェ	エネルギー 2331 kcal たんぱく質 80.0 g 脂質 75.7 g 炭水化物 352.3 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 688 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 28.5 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 24.9 g 炭水化物 133.6 g 食塩相当量 3.2 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 702 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 118.5 g 食塩相当量 3.8 g	
6 (月)	ごはん (190g) みそしる (かぼちゃ) ベーコンのいりたまご きりぼしだいこんのいために バナナ	ごはん (220g) ぶたにくのしょうがやき ごじる ほうれんそうのなたねあえ ぎゅうにゅう	ぼんちあげ おちゃ	ごはん (190g) さばのみそに とりだんごちゃんこなべふう だいずのかふうあえ りんご	エネルギー 2349 kcal たんぱく質 99.8 g 脂質 76.1 g 炭水化物 346.1 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 696 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 3.4 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 751 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 27.1 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 2.9 g	
7 (火)	ごはん (190g) みそしる (チンゲンサイ) グラタン やさいとぎゅうにくのカレーいため パイナップルかん	おべんとう (ごはん190g)	ジュース おちゃ	にぎりずし ☆そつぎょうをいろうかいメニュー とりといかとたこのからあげ みそしる (あさり) なのはなのごまあえ ゴールドキウイ ケーキバイキング (おやつするとき)	エネルギー 2441 kcal たんぱく質 89.9 g 脂質 71.7 g 炭水化物 384.8 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 585 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 101.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.8 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1128 kcal たんぱく質 51.9 g 脂質 36.4 g 炭水化物 160.5 g 食塩相当量 7.1 g	
8 (水)	ごはん (190g) みそしる (とうふ・わかめ) だしまきたまご こまつなのツナコーンあえ やさしいジュース	ごはん (220g) あじフライ のっぺいじる はくさいのたくあんあえ ぎゅうにゅう	せんべいときのこのやま おちゃ	ハヤシライス (ごはん190g) ほうれんそうのスープ もりあわせサラダ オレンジ	エネルギー 2319 kcal たんぱく質 77.4 g 脂質 74.0 g 炭水化物 361.4 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 709 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.1 g 炭水化物 111.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.5 g 炭水化物 122.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 732 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 26.0 g 炭水化物 111.2 g 食塩相当量 4.1 g	
9 (木)	ごはん (190g) みそしる (だいこん) さんまかぼすレモンに キャベツとささみのごまだれ ヤクルト	こがたパン ミートソーススパゲティ きのこのスープ ミモザサラダ ぎゅうにゅう	たいやき おちゃ	てんしんはん (ごはん190g) ワナンスープ あげはるまき レタスとやきぶたのちゅうかふうサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2384 kcal たんぱく質 94.6 g 脂質 77.1 g 炭水化物 343.7 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 98.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 33.4 g 炭水化物 106.4 g 食塩相当量 4.3 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 828 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 26.1 g 炭水化物 123.8 g 食塩相当量 4.7 g	
10 (金)	ごはん (190g) みそしる (じゃがいも・あつあげ) れんこんのつくねやき やさしいとかのバターじょうゆ バナナ	ごはん (220g) さわらのあまから みそしる (キャベツ・コーン) スタミナなっとう ぎゅうにゅう	アメリカンドッグ おちゃ	ごはん (190g) ぶたにくとやさいのみそいため すましじる (たまごどうふ) こまつなとあぶらあげのごまあえ りんごヨーグルト	エネルギー 2310 kcal たんぱく質 103.9 g 脂質 71.3 g 炭水化物 336.7 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 663 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 116.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 29.8 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 7.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 2.9 g	

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 (^ ^) 3月に誕生日を迎えられる方のリクエストメニューです。