

令和5年3月 こんだてひょう

いよいよ春がやってきましたね。

あたたかい季節です。体を動かしてみましよう。

食事を、いつもよりおいしく感じられると思います。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (土)	ごはん(190g) かしわじる なっとうのおろしあえ ひじきのいりに やさしいジュース	たかなチャーハン(ごはん190g) えびだんごスープ だいこんとツナのサラダ ぎゅうにゅう	おさつスナック おちゃ	ごはん(190g) ミックスフライ ミネストローネ レタスとたまごのサラダ オレンジ	エネルギー 2366 kcal たんぱく質 77.3 g 脂質 90.0 g 炭水化物 337.5 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 837 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 39.9 g 炭水化物 99.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 166 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 30.0 g 炭水化物 114.9 g 食塩相当量 2.6 g	
12 (日)	ごはん(190g) みそしる(なめこ・ふ) いわしのトマトに いりうのはな ヨーグルト	サンドウィッチ キャベツとあさりのスープ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	フライドポテト◎ おちゃ	おかかおにぎり(100g)◎ とんこつラーメン◎ やきぎょうざ◎ チョレギサラダ パインアップルかん	エネルギー 2525 kcal たんぱく質 92.5 g 脂質 90.2 g 炭水化物 359.8 g 食塩相当量 15.1 g
	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 867 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 45.0 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 191 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 8.5 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.2 g 炭水化物 132.6 g 食塩相当量 6.7 g	
13 (月)	ごはん(190g) みそしる(こまつな・あつあげ) めだまやき ごぼうといかのサラダ バナナ	さんしょくどん(ごはん190g) てんかすわかめうどんじる やさいとぶたのみそいため ジョア	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん(190g) かれいのさいきょうやき こんさいじる キャベツのおかかあえ フルーツミックス	エネルギー 2217 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 52.0 g 炭水化物 363.9 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 914 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 25.2 g 炭水化物 135.2 g 食塩相当量 4.5 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 640 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 117.6 g 食塩相当量 2.5 g	
14 (火)	ごはん(190g) みそしる(もやし) スペインふうオムレツ ブロッコリーとりのソテー ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム えびカツ ビーフンチャー レタスとハムのサラダ ぎゅうにゅう	チョコバナナ おちゃ	さけのちらしずし(ごはん190g) かすじる ミックスビーンズのサラダ オレンジ	エネルギー 2573 kcal たんぱく質 104.6 g 脂質 90.5 g 炭水化物 354.3 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 873 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 32.7 g 炭水化物 116.4 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 269 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 42.3 g 脂質 29.9 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 3.9 g	
15 (水)	こくとうロールパン ほうれんそうのミルクスープ ウインナーソテー コーンスロー やさしいジュース	わかめごはん(220g) しのだに いわしのつみれじる こまつなのごまみそあえ ぎゅうにゅう	パウンドケーキ おちゃ	ごはん(190g) ぎゅうにくとやさしいのみそいため はるさめとかにかまのたまごスープ あおなとじゃがいものザーサイあえ フルーツポンチ	エネルギー 2315 kcal たんぱく質 81.3 g 脂質 86.4 g 炭水化物 333.0 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 663 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 29.4 g 炭水化物 88.9 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 772 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.5 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 732 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 116.8 g 食塩相当量 3.3 g	
16 (木)	ごはん(190g) みそしる(はくさい・あつあげ) たらのおこうじづけやき ぎりぼしだいこんのソースいため バナナ	コッペパン・りんごジャム チキンピカタ キャベツのカレースープ ブロッコリーといかのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	スーパーカップ おちゃ	ごはん(190g) てりやきハンバーグ おでんふう いんげんのごまあえ りんご	エネルギー 2236 kcal たんぱく質 100.5 g 脂質 62.3 g 炭水化物 336.9 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 102.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 47.3 g 脂質 23.7 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 168 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 111.2 g 食塩相当量 3.0 g	
17 (金)	ごはん(190g) みそしる(さつまいも) にらたま はくさいのびたし あじつかけのり	ごはん(220g) さけのマヨネーズやき よしのじる あおなときくらげのナムル ぎゅうにゅう	じゃがりことゼリー おちゃ	ごはん(190g) トンテキ こまつなのスープ アスパラとたまごのサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2233 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 71.8 g 炭水化物 338.0 g 食塩相当量 8.6 g
	エネルギー 642 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 23.5 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 3.4 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 26.8 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 2.3 g	
18 (土)	ごはん(190g) みそしる(チンゲンサイ) なっとう じゃがいものいために ヤクルト	てりたまバーガー ぼてともち ウインナーのトマトスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	きなこもちとキットカット おちゃ	ごはん(190g) ホキのみそづけやき あすかなべ ビーフンいため オレンジ	エネルギー 2273 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 79.6 g 炭水化物 333.4 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 43.9 g 炭水化物 89.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 120.4 g 食塩相当量 2.7 g	
19 (日)	ごはん(190g) みそしる(かぼちゃ) グリルチキン キャベツのたくあんあえ バナナ	ごはん(190g) さばのごまころもあげ みそしる(だいこん) ちやわんむし(えび) ジョア	いまがわやき(クリームあじ) おちゃ	ごはん(190g) ミートソースグラタン はくさいのスープ もりあわせサラダ りんご	エネルギー 2213 kcal たんぱく質 84.2 g 脂質 62.0 g 炭水化物 359.4 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 114.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 0.6 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 26.5 g 炭水化物 121.4 g 食塩相当量 2.8 g	
20 (月)	ごはん(190g) みそしる(とうふ・なめこ) さんまのかんにろに もやしとぶたにくのごまふうみいため やさしいジュース	ぎゅうどん(ごはん220g) わかめのかきたまじる もやしのごまあえ ぎゅうにゅう	コアラのマーチとえびっこ おちゃ	えだまめおにぎり(200g) あごちくわのいそべあげ そぼろじる きのこのソテーサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2225 kcal たんぱく質 77.5 g 脂質 69.5 g 炭水化物 337.4 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 662 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 102.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 23.8 g 炭水化物 111.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.6 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 689 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.9 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 3.8 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。