

# 令和6年11月 こんだてひょう

体にやさしい生活を送ることは、生活習慣病の予防につながります。

食事・運動・睡眠など、1日1日の生活を大切にしていきましょう。

| にち日       | 朝食   | 昼食   | おやつ  | 夕食  | 栄養価   |
|-----------|--|--|--|---|---|
| 11<br>(月) | ごはん(170g)<br>みそしる(なす・あつあげ)<br>だしまきたまご<br>じゃがいものいために<br>バナナ                 | ごはん(220g)<br>さけのマヨネーズやき<br>のっぺいじる<br>ひじきのしらあえ<br>ぎゅうにゅう                    | ロールケーキ<br>おちゃ  | ごはん(170g)<br>トンテキ<br>じゃがいものトマトスープ<br>もりあわせサラダ<br>かき                               | エネルギー 2235 kcal<br>たんぱく質 84.0 g<br>脂質 70.8 g<br>炭水化物 342.9 g<br>食塩相当量 8.4 g   |
|           | エネルギー 603 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 15.7 g<br>炭水化物 103.6 g<br>食塩相当量 3.3 g | エネルギー 825 kcal<br>たんぱく質 39.3 g<br>脂質 28.1 g<br>炭水化物 113.2 g<br>食塩相当量 2.9 g | エネルギー 151 kcal<br>たんぱく質 2.5 g<br>脂質 5.3 g<br>炭水化物 23.5 g<br>食塩相当量 0.1 g  | エネルギー 656 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 21.7 g<br>炭水化物 102.6 g<br>食塩相当量 2.1 g        |   |
| 12<br>(火) | ごはん(170g)<br>みそしる(かぼちゃ・もやし)<br>かにたま<br>だいずサラダ<br>ヤクルト                      | コッペパン・りんごジャム<br>チキンのミラノふうカツレツ<br>ほうれんそうのスープ<br>コールスロー<br>ぎゅうにゅう            | キャラメルコーン<br>おちゃ  | ごはん(170g)<br>かれいのこうみやき<br>けんちんじる<br>やさいとぶたにくのみそいため<br>りんご                         | エネルギー 2258 kcal<br>たんぱく質 103.4 g<br>脂質 77.4 g<br>炭水化物 307.4 g<br>食塩相当量 10.4 g |
|           | エネルギー 680 kcal<br>たんぱく質 27.3 g<br>脂質 24.6 g<br>炭水化物 96.2 g<br>食塩相当量 3.3 g  | エネルギー 832 kcal<br>たんぱく質 43.9 g<br>脂質 31.1 g<br>炭水化物 101.8 g<br>食塩相当量 4.1 g | エネルギー 129 kcal<br>たんぱく質 1.2 g<br>脂質 8.0 g<br>炭水化物 13.4 g<br>食塩相当量 0.1 g  | エネルギー 617 kcal<br>たんぱく質 31.0 g<br>脂質 13.7 g<br>炭水化物 96.0 g<br>食塩相当量 2.9 g         |   |
| 13<br>(水) | こくとうロールパン<br>オニオンスープ<br>キッシュ<br>キャベツとハムのソテー<br>やさいジュース                     | ごはん(220g)<br>ぶりのあげおろしに<br>みそしる(とうふ・なめこ)<br>こまつなのナムル<br>ぎゅうにゅう              | ジュース<br>おちゃ  | ごはん(170g) ☆たんじょうかいメニュー<br>ステーキ<br>ふかひれスープ<br>いろどりサラダ<br>オレンジ<br>えらべるケーキ(おやつするとき)◎ | エネルギー 2589 kcal<br>たんぱく質 96.2 g<br>脂質 108.9 g<br>炭水化物 331.8 g<br>食塩相当量 9.2 g  |
|           | エネルギー 542 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 20.6 g<br>炭水化物 73.0 g<br>食塩相当量 3.2 g  | エネルギー 802 kcal<br>たんぱく質 35.3 g<br>脂質 29.1 g<br>炭水化物 111.6 g<br>食塩相当量 3.1 g | エネルギー 73 kcal<br>たんぱく質 0.1 g<br>脂質 0.2 g<br>炭水化物 18.4 g<br>食塩相当量 0.0 g   | エネルギー 1172 kcal<br>たんぱく質 45.3 g<br>脂質 59.0 g<br>炭水化物 128.8 g<br>食塩相当量 2.9 g       |   |
| 14<br>(木) | ごはん(170g)<br>みそしる(はくさい)<br>あじのみそづけやき<br>いりうのはな<br>バナナ                      | コッペパン・ブルーベリージャム<br>ポークチャップ<br>コーンクリームスープ<br>アスパラといかのサラダ<br>ぎゅうにゅう          | チョコポッキーときなこもち<br>おちゃ   | ごはん(170g)<br>たらのつぶマスタードやき<br>さつまじる<br>いんげんとはるさめのごまあえ<br>みかん                       | エネルギー 2245 kcal<br>たんぱく質 90.9 g<br>脂質 69.5 g<br>炭水化物 335.2 g<br>食塩相当量 10.0 g  |
|           | エネルギー 549 kcal<br>たんぱく質 26.1 g<br>脂質 11.0 g<br>炭水化物 92.0 g<br>食塩相当量 3.1 g  | エネルギー 865 kcal<br>たんぱく質 37.7 g<br>脂質 34.4 g<br>炭水化物 108.1 g<br>食塩相当量 4.3 g | エネルギー 108 kcal<br>たんぱく質 1.6 g<br>脂質 5.4 g<br>炭水化物 13.5 g<br>食塩相当量 0.1 g  | エネルギー 723 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂質 18.7 g<br>炭水化物 121.6 g<br>食塩相当量 2.5 g        |   |
| 15<br>(金) | ごはん(170g)<br>みそしる(キャベツ・コーン)<br>ハンバーグ◎<br>レタスとツナのサラダ<br>ヨーグルト               | ごはん(220g)<br>さばのごまころもあげ<br>みそしる(たまご)<br>ごしよくなます<br>かき<br>ぎゅうにゅう            | カントリーマアムとぶどうパー◎<br>おちゃ   | ごはん(170g) ☆じっしゅういろいろかいメニュー<br>すきやきとすきやきうどん<br>キャベツのたくあんあえ<br>りんご<br>カスタードプリン      | エネルギー 2530 kcal<br>たんぱく質 95.5 g<br>脂質 96.6 g<br>炭水化物 343.0 g<br>食塩相当量 8.8 g   |
|           | エネルギー 601 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂質 16.4 g<br>炭水化物 93.4 g<br>食塩相当量 3.3 g  | エネルギー 895 kcal<br>たんぱく質 36.9 g<br>脂質 34.3 g<br>炭水化物 121.1 g<br>食塩相当量 2.9 g | エネルギー 68 kcal<br>たんぱく質 1.0 g<br>脂質 2.3 g<br>炭水化物 10.6 g<br>食塩相当量 0.0 g   | エネルギー 966 kcal<br>たんぱく質 35.0 g<br>脂質 43.6 g<br>炭水化物 117.9 g<br>食塩相当量 2.6 g        |   |
| 16<br>(土) | ごはん(170g)<br>みそしる(チンゲンサイ)<br>なつとうのにらたまあえ<br>きりぼしだいこんのいために<br>ヤクルト          | ゆかりおにぎり(80g)<br>やきそば◎<br>ブロッコリーとたまごのサラダ<br>りんごジュース                         | せんべいとこのこのやま<br>おちゃ   | ごはん(170g)<br>さけのちゃんちゃんむしやき<br>そうめんじる<br>こまつなとぶたにくのオイスターいため<br>フルーツミックス            | エネルギー 2255 kcal<br>たんぱく質 87.9 g<br>脂質 63.4 g<br>炭水化物 359.4 g<br>食塩相当量 10.6 g  |
|           | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 12.7 g<br>炭水化物 94.5 g<br>食塩相当量 3.5 g  | エネルギー 880 kcal<br>たんぱく質 25.8 g<br>脂質 32.4 g<br>炭水化物 131.5 g<br>食塩相当量 3.9 g | エネルギー 114 kcal<br>たんぱく質 1.8 g<br>脂質 4.4 g<br>炭水化物 16.9 g<br>食塩相当量 0.1 g  | エネルギー 710 kcal<br>たんぱく質 37.6 g<br>脂質 13.9 g<br>炭水化物 116.5 g<br>食塩相当量 3.1 g        |   |
| 17<br>(日) | しよくパン(はちみつクリーム)<br>じゃがいものスープ<br>オムレツ<br>アスパラとチーズのサラダ<br>ぎゅうにゅう             | ごはん(170g)<br>ぶたにくやさいまきフライ<br>すましじる(あごちくわ)<br>ひじきのいりに<br>ジョア                | エクレア<br>おちゃ  | えだまめおにぎり(100g)<br>にくわかめうどん<br>やさいとあつあげのピリからいため<br>みかん                             | エネルギー 2372 kcal<br>たんぱく質 97.1 g<br>脂質 87.7 g<br>炭水化物 319.3 g<br>食塩相当量 11.9 g  |
|           | エネルギー 734 kcal<br>たんぱく質 29.2 g<br>脂質 32.2 g<br>炭水化物 92.2 g<br>食塩相当量 4.3 g  | エネルギー 698 kcal<br>たんぱく質 31.7 g<br>脂質 19.0 g<br>炭水化物 106.8 g<br>食塩相当量 3.0 g | エネルギー 94 kcal<br>たんぱく質 1.7 g<br>脂質 6.5 g<br>炭水化物 7.5 g<br>食塩相当量 0.1 g    | エネルギー 846 kcal<br>たんぱく質 34.5 g<br>脂質 30.0 g<br>炭水化物 112.8 g<br>食塩相当量 4.5 g        |   |
| 18<br>(月) | ごはん(170g)<br>みそしる(だいこん)<br>めだまやき<br>ちくぜんに<br>バナナ                           | カレーライス(ごはん220g)<br>きのこのスープ<br>レタスとコーンのサラダ<br>なし<br>ぎゅうにゅう                  | げんじパイとキットカット<br>おちゃ  | ごはん(170g)<br>とりのからあげ◎<br>すいとんじる◎<br>キャベツのごますあえ<br>かき                              | エネルギー 2268 kcal<br>たんぱく質 79.5 g<br>脂質 72.1 g<br>炭水化物 348.9 g<br>食塩相当量 9.7 g   |
|           | エネルギー 545 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂質 12.3 g<br>炭水化物 93.2 g<br>食塩相当量 2.8 g  | エネルギー 847 kcal<br>たんぱく質 31.3 g<br>脂質 27.0 g<br>炭水化物 134.6 g<br>食塩相当量 3.9 g | エネルギー 178 kcal<br>たんぱく質 2.2 g<br>脂質 10.3 g<br>炭水化物 19.6 g<br>食塩相当量 0.3 g | エネルギー 698 kcal<br>たんぱく質 26.1 g<br>脂質 22.5 g<br>炭水化物 101.5 g<br>食塩相当量 2.7 g        |   |
| 19<br>(火) | ごはん(170g)<br>みそしる(もやし・あつあげ)<br>いわしのおかか<br>ごぼうといかのサラダ<br>ヨーグルト              | コッペパン・いちごジャム<br>えびフライ<br>ミネストローネ<br>ブロッコリーとハムのサラダ<br>フルーツミックス<br>ぎゅうにゅう    | むしチーズケーキ<br>おちゃ  | ごはん(170g)<br>あげはるまきとむしシューマイ<br>はるさめかきたまスープ<br>だいこんとかにかまのサラダ<br>オレンジ               | エネルギー 2296 kcal<br>たんぱく質 81.7 g<br>脂質 71.8 g<br>炭水化物 346.3 g<br>食塩相当量 11.8 g  |
|           | エネルギー 647 kcal<br>たんぱく質 27.0 g<br>脂質 19.0 g<br>炭水化物 96.1 g<br>食塩相当量 3.9 g  | エネルギー 844 kcal<br>たんぱく質 31.9 g<br>脂質 27.3 g<br>炭水化物 124.1 g<br>食塩相当量 4.0 g | エネルギー 103 kcal<br>たんぱく質 2.2 g<br>脂質 4.2 g<br>炭水化物 14.3 g<br>食塩相当量 0.1 g  | エネルギー 702 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂質 21.3 g<br>炭水化物 111.8 g<br>食塩相当量 3.8 g        |   |
| 20<br>(水) | ごはん(170g)<br>みそしる(かぼちゃ)<br>スコッチエッグ<br>いりどうふ<br>やさいジュース                     | ごはん(220g)<br>あかうおのいそべあげ<br>いものこじる<br>ほうれんそうのなたねあえ<br>ぎゅうにゅう                | えらべるおやつ☆ももたらう<br>おちゃ   | おやごどん(ごはん170g)<br>すましじる(えびしんじょ)<br>いんげんのごまみそあえ<br>みかん                             | エネルギー 2204 kcal<br>たんぱく質 89.8 g<br>脂質 65.1 g<br>炭水化物 335.1 g<br>食塩相当量 10.1 g  |
|           | エネルギー 626 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂質 13.7 g<br>炭水化物 109.2 g<br>食塩相当量 3.5 g | エネルギー 779 kcal<br>たんぱく質 34.3 g<br>脂質 27.6 g<br>炭水化物 107.2 g<br>食塩相当量 2.7 g | エネルギー 134 kcal<br>たんぱく質 1.6 g<br>脂質 7.0 g<br>炭水化物 16.6 g<br>食塩相当量 0.3 g  | エネルギー 665 kcal<br>たんぱく質 31.0 g<br>脂質 16.8 g<br>炭水化物 102.1 g<br>食塩相当量 3.6 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 ◎お誕生日おめでとう(^\_^) 11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。