

れいわ ねん がつ えいようしどうひょう
令和4年11月 栄養指導表

ひつけ 日付	しゆしょく 主食	の 飲み物	こんだのい 献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(火)	ごはん	とうふ	とうふのすましじる ぶたにくにらのいためもの かつおふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ ゆば かまぼこ ぶたにく かつおふりかけ	こめ ごまあぶら さんおんとう	にんじん みつば にら たけのこ たまねぎ にんにく	515kcal 20.7g 14.2g
2(水)	むぎごはん	フルーツポンチ	ハヤシライス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ オリーブあぶら こむぎこ バター さんおんとう だんご	たまねぎ にんじん トマトジュース みかん パインアップル おうとう	665kcal 22.8g 15.5g
4(金)	さつまいもごはん	とうふ	わかめのみそしる とりにくのからあげ すだちソース	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ とりにく	こめ さつまいも くるごま こめこ なたねあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん はねぎ すだちかじゅう	634kcal 25.4g 19.1g
7(月)	ごはん	とうふ	はんぺんのすましじる ぶたにくのかくにふう	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん わかめ ぶたにく みそ	こめ オリーブあぶら さんおんとう	にんじん みつば しょうが はねぎ	534kcal 29.1g 12.3g
8(火)	ミニコッパン	とうふ	ミートスパゲティ うみとはたけのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ まぐろあぶらづけ あじつけひじき	ミニコッパン スパゲティ オリーブあぶら	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ キャベツ とうもろこし	646kcal 25.6g 20.9g
9(水)	しめじごはん	とうふ	ふゆやさいのすましじる だいがくも	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さんおんとう さつまいも なたねあぶら くるごとう くるごま	ほんしめじ にんじん だいこん はくさい えのきたけ	619kcal 17.9g 17.1g
10(木)	ごはん	とうふ	きのこのクリームシチュー ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ	こめ じゃがいも オリーブあぶら バター こむぎこ ピーフン ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ セロリー パセリ キャベツ こまつな みかん	600kcal 19.5g 25.0g
11(金)	ごはん	とうふ	はっほいさい はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むきえび はるまき	こめ オリーブあぶら ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ こまつな	674kcal 26.9g 19.0g
14(月)	たかなチャーハン	とうふ	ちゅうかスープ いわつねぎいりてん	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたにく スープぎょうざ	こめ オリーブあぶら ごまあぶら いわつねぎいりてん	たかなづけ とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ にら しいたけ	535kcal 23.4g 14.8g
15(火)	ミニコッパン	とうふ	やきそば コロッケ	ぎゅうにゅう やきちくわ ぶたにく あおのりこ あわじたまねぎコロッケ	ミニコッパン ちゅうかめん オリーブあぶら なたねあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ	697kcal 24.3g 25.1g
16(水)	たこめし	タルト	だんごじる とりにくのあまからに おこめのタルト	たこ あぶらあげ みそ とりにく	こめ もち さんおんとう おこめのタルト	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ にんにく	552kcal 24.9g 8.6g
17(木)	ごはん	とうふ	ポークビーンズ ハムサラダ	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく こなチーズ チキンハム	こめ じゃがいも さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	606kcal 23.0g 19.8g
18(金)	むぎごはん	とうふ	ぶたすきどん はたはたのからあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく はたはた	こめ むぎ ふ オリーブあぶら さんおんとう かたくりこ こめこ なたねあぶら	たまねぎ こんにゃく はねぎ	628kcal 25.8g 20.6g
21(月)	わかめごはん	とうふ	そうめんじる とりにくのこうみやき	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ とりにく	こめ そうめん さんおんとう ごまあぶら	はねぎ にんじん しょうが にら	575kcal 26.9g 13.7g
22(火)	むぎごはん	とうふ	プルコギどん トック みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら トック	にら たまねぎ にんじん にんにく しろねぎ しょうが みかん	654kcal 24.3g 18.8g
24(木)	ごはん	とうふ	にくじゃが こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな	543kcal 19.8g 12.2g
25(金)	むぎごはん	とうふ	キーマカレー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたい	こめ むぎ オリーブあぶら いりごま	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく みずにトマト トマトジュース ごぼう とうもろこし	634kcal 27.4g 22.8g
28(月)	ごはん	とうふ	がめに はくさいのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ まぐろあぶらづけ	こめ さといも オリーブあぶら さんおんとう	にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん はくさい	599kcal 25.6g 16.0g
29(火)	ミニこくろパン	とうふ	はるさめスープ アメリカンドック(ケチャップ)	ぎゅうにゅう やきぶた くしつきフランクフルトソーゼージ	こくろパン くるごとう はるさめ ホットケーキミックス こむぎこ なたねあぶら	えのきたけ とうもろこし しろねぎ にんじん にら	618kcal 23.0g 22.2g
30(水)	ごはん	とうふ	ぶたじる さばのしょうがに あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば あじつけのり	こめ さんおんとう	だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	625kcal 32.8g 21.8g

月平均栄養価 エネルギー 610kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.1g