

# 令和5年6月こんだてひょう

トビウオは、鳥取では「あご」とよばれ、親しまれています。  
 この「あご」のすり身でつくられたちくわが、「あごちくわ」です。  
 香ばしい香りと、しっかりとしたかみごたえがあります。

にち 日	ちゆうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
11 (日)	ごはん(180g) みそしる(わかめ・ふ) れんこんのつくねやき ブロッコリーとツナのごまだれ あじつけのり	ごはん(180g) ぶたにくとやさいのみそいため よしのじる もやしのごまずあえ ジョア	パンみみブディング おちゃ	ごはん(180g) ミックスフライ キャベツのスープ もりあわせサラダ オレンジ	エネルギー 2253 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 66.4 g 炭水化物 352.6 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 113.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 200 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 24.9 g 炭水化物 116.7 g 食塩相当量 3.2 g	
12 (月)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも) たらしのおこうじづけやき こまつなとひきにくのたまごいため バナナ	おやこどん(ごはん220g) ごじる きゅうりとわかめのすのもの ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとせんべい おちゃ	ハヤシライス(ごはん180g) ごぼうとコーンのスープ レタスとチーズのサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2352 kcal たんぱく質 92.4 g 脂質 70.9 g 炭水化物 359.6 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 587 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 25.7 g 炭水化物 121.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 31.3 g 炭水化物 118.6 g 食塩相当量 4.1 g	
13 (火)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・オクラ) かにたま ひじきのいりに ふりかけ	コッペパン・りんごジャム えびカツ だいのトマトスープ ぶたしゃぶサラダ ぎゅうにゅう	あずきパバロア おちゃ	ハムとピーマンのチャーハン(ごはん180g) ワンタンスープ もやしときくらげのナムル パイナップル	エネルギー 2170 kcal たんぱく質 80.2 g 脂質 71.4 g 炭水化物 321.1 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 95.9 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 30.0 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 8.3 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.9 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 3.8 g	
14 (水)	こくとうロールパン ブロッコリーのミルクスープ アンサンブルエッグ アスパラといかのサラダ やさいジュース	ごはん(220g) あごちくわのいそべあげ けんちんじる ほうれんそうのなたねあえ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ごはん(180g) ☆たんじょうかいメニュー ハンバーグとナゲットとウインナー◎ じゃがいものスープ いろどりサラダ メロン パフェアイス(おやつするとき)◎	エネルギー 2826 kcal たんぱく質 93.0 g 脂質 110.5 g 炭水化物 392.2 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.6 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 23.9 g 炭水化物 117.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 75 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1364 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 62.8 g 炭水化物 175.8 g 食塩相当量 4.0 g	
15 (木)	ごはん(180g) みそしる(なす) グラタン むげんピーマン バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム ポークチャップ ジュリアンスープ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	せんべいとこのこやま おちゃ	ごはん(180g) かれいのからあげ みぞれじる やさいとえびのみそいため オレンジ	エネルギー 2185 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 69.2 g 炭水化物 323.1 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 101.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 852 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 38.3 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 2.8 g	
16 (金)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) グリルチキンとだしまきたまご れんこんのきんぴら ヤクルト	ごはん(220g) さばのしおやき みそしる(たまご) やさいといかのバターじょうゆ バナナ ぎゅうにゅう	バウムクーヘンとチョコ おちゃ	ごましおおにぎり(30g) やきそば あおなととうふのスープ チョレギサラダ パイナップル	エネルギー 2327 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 84.8 g 炭水化物 331.7 g 食塩相当量 12.9 g
	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.3 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 28.7 g 炭水化物 117.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 158 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 30.4 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 5.2 g	
17 (土)	ごはん(180g) みそしる(もやし) なつとうのにらたまあえ ジャーマンポテトカレーあじ ヨーグルト	とりのてりマヨどん(ごはん180g) みそしる(とうふ・わかめ) キャベツとあぶらあげのごまあえ さくらんぼ ぎゅうにゅう	プリン おちゃ	ごはん(180g) さわらのたつたあげ すいとんじる きゅうりとかまぼこのすのもの フルーツミックス	エネルギー 2417 kcal たんぱく質 103.3 g 脂質 85.3 g 炭水化物 335.8 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 105.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 884 kcal たんぱく質 42.7 g 脂質 40.3 g 炭水化物 98.5 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 4.4 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 24.0 g 炭水化物 120.1 g 食塩相当量 2.8 g	
18 (日)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ) ハムのいりたまご ながいものそぼろあんかけ ふりかけ	チーズバーガーとレーズンパン オニオンスープ えだまめサラダ オレンジジュース カルシウムウエハース	キャベツたろうとアルフォート おちゃ	ごはん(180g) たらのからあげあまずあん はるさめかきたまスープ レタスとかにかまのちゅうかふうサラダ メロン	エネルギー 2096 kcal たんぱく質 75.3 g 脂質 68.5 g 炭水化物 312.1 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.5 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 673 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 28.1 g 炭水化物 89.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 135 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.0 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 3.3 g	
19 (月)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ) さんまかばすれモンに きりぼしだいこんのソースいため バナナ	ごはん(220g) さけのむしやき とうふのそぼろじる いんげんのごまみそあえ クレープ(いちごあじ) ぎゅうにゅう	ドームケーキ(チョコ) おちゃ	オムライス(ごはん180g) マカロニスープ ブロッコリーとチーズのサラダ ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 2449 kcal たんぱく質 94.6 g 脂質 78.0 g 炭水化物 368.7 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 714 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.6 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 25.3 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.5 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 29.6 g 炭水化物 113.7 g 食塩相当量 3.7 g	
20 (火)	ごはん(180g) みそしる(こまつな・あつあげ) めだまやき キャベツとコーンのサラダ ヤクルト	こがたパン たらこスパゲティ ごぼうとウインナーのスープ アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう	とんがりコーン おちゃ	ごはん(180g) メヌケのなんぶやき てんかすわかめうどんじる なすとたまあげのピリからいため オレンジ	エネルギー 2169 kcal たんぱく質 85.2 g 脂質 72.0 g 炭水化物 310.4 g 食塩相当量 11.8 g
	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 89.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 38.2 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 6.6 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 696 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 3.7 g	

えいようか えいよう かち  
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  
 たんぱく質：体をつくるもとになるもの  
 脂質：体やエネルギーのもとになるもの  
 炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの  
 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(^^) 6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。