

令和5年6月 こんだてひょう

とっとりバーガー、とっとりカレー、ぎゅうこつラーメン、あごカツ、はるさめちやわんむし、ホルモンやきそばなどは、とっとりけんのご当地グルメといわれています。

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
21 (水)	ごはん(180g) ほうれんそうのとうにゆうスープ オムレツ レタスとささみのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) さわらのあまから みそしる(じゃがいも・わかめ) キャベツのゆかりあえ すいか ぎゅうにゆう	えらべるおやつ おちゃ	ごはん(180g) ぎゅうにくとやさしいのためもの えびぎょうぎスープ もりあわせサラダ パインアップル	エネルギー 2155 kcal たんぱく質 78.3 g 脂質 60.3 g 炭水化物 347.4 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 21.9 g 炭水化物 120.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 106.3 g 食塩相当量 2.9 g	
22 (木)	ごはん(180g) みそしる(オクラ・ふ) いわしのかばやき ナムル バナナ	コッペパン・いちごジャム メンチカツ なつやさいのミネストローネ フロコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゆう	コアラのマーチとえびっこ おちゃ	あおなおにぎり(80g) ひやしちゆうか とうふのにくみそあなか フルーツミックス	エネルギー 2241 kcal たんぱく質 89.8 g 脂質 64.3 g 炭水化物 343.4 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 865 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 31.7 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 124 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 705 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 19.8 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 3.8 g	
23 (金)	ごはん(180g) みそしる(なす) にくだんご キャベツのごまマヨあえ ヨーグルト	とっとりごっこカレー(ごはん220g) こまつなのスープ かいそうとかにかまのサラダ ぎゅうにゆう	サッポロポテト(パーベQあじ) おちゃ	ごはん(180g) さばのみそに むらくもじる ビーフンいため メロン	エネルギー 2312 kcal たんぱく質 79.3 g 脂質 78.1 g 炭水化物 353.8 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 644 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 27.8 g 炭水化物 140.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 124 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 24.4 g 炭水化物 94.8 g 食塩相当量 2.9 g	
24 (土)	ごはん(180g) みそしる(もやし) なつとうのおろしあえ いんげんとベーコンのたまごいため パインアップルかん	ちらしずし(ごはん180g) みそしる(あさり) かぼちゃサラダ オレンジ ぎゅうにゆう	パイのみとおととと おちゃ	ごはん(180g) タンドライチキン コーンクリームスープ レタスとツナのサラダ マンゴーとライチのゼリー	エネルギー 2231 kcal たんぱく質 88.2 g 脂質 73.1 g 炭水化物 333.0 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 25.6 g 炭水化物 112.6 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 138 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 28.5 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 2.2 g	
25 (日)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・わかめ) にらたま きりぼしだいこんのいために やさしいジュース	ピザパンとランチバック キャベツとコーンのスープ アスパラといかのサラダ ぎゅうにゆう	キャラメルコーン おちゃ	ごはん(180g) ぶりのあげおろしに のっぺいじる ぶたキムチ フルーツヨーグルト	エネルギー 2286 kcal たんぱく質 87.0 g 脂質 91.3 g 炭水化物 303.6 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 679 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 31.2 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 30.7 g 炭水化物 113.9 g 食塩相当量 2.8 g	
26 (月)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ・あつあげ) えびのいりたまご(カレーあじ) ミックスビーンズのサラダ ヤクルト	ごはん(220g) たらのつぶマスタードやき とんじる あおなとあぶらあげのごまあえ メロン ぎゅうにゆう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん(180g) まつかぜやき あごのつみれじる きゅうりとわかめのすのもの バナナ	エネルギー 2224 kcal たんぱく質 98.8 g 脂質 66.0 g 炭水化物 336.0 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 691 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 22.2 g 炭水化物 102.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 25.3 g 炭水化物 114.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 2.8 g	
27 (火)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) メヌケのなんぶやき じゃがいものいために あじつけのり	コッペパン・りんごジャム ささみフライ あさりのスープ れんこんサラダ ぎゅうにゆう	ヨーグルトムース おちゃ	マーボーなすどん(ごはん180g) たまごのスープ ちゆうかふうあえもの パインアップル	エネルギー 2160 kcal たんぱく質 98.7 g 脂質 68.0 g 炭水化物 310.6 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 588 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 42.8 g 脂質 30.5 g 炭水化物 102.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 3.7 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 3.3 g	
28 (水)	こくとうロールパン きのこのスープ ハムエッグ キャベツとツナのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) あじのさいきょうやき かしわじる いりどうふ オレンジ ぎゅうにゆう	えらべるおやつ おちゃ	おにぎり(うめとこんぶ)(160g) しのだに ひやしそうめんじる きんぴらごぼう フルーチェ	エネルギー 2179 kcal たんぱく質 89.2 g 脂質 72.7 g 炭水化物 307.1 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.0 g 炭水化物 61.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 734 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.4 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 4.0 g	
29 (木)	ごはん(180g) みそしる(なす・あつあげ) とりのパンこやきとだしまき ごぼうといかのサラダ バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム かれいのムニエル やさいとまめのカレースープ アスパラサラダ ぎゅうにゆう	ルマンドとカントリーマーム おちゃ	ぎゅうどんおんたまのせ(ごはん180g) みそしる(あさり) オクラのおかかあえ ぎゅうにゆうかん	エネルギー 2232 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 70.8 g 炭水化物 327.3 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 27.9 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 7.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 688 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 3.9 g	
30 (金)	ごはん(180g) みそしる(なめこ・ふ) すごもりたまご いんげんとささみのごまだれ ヤクルト	ちゆうかどん(ごはん220g) きくらげのスープ だいずのかふうあえ ぎゅうにゆう	ガーリックトースト おちゃ	ごはん(180g) さばのたつたあげ とうがんのそぼろじる ひじきのしらあえ フルーツゼリー	エネルギー 2193 kcal たんぱく質 96.3 g 脂質 68.9 g 炭水化物 325.2 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 25.3 g 炭水化物 114.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 695 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 101.2 g 食塩相当量 3.0 g	

えいようか 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