

# 令和5年7月 こんだてひょう

暑くなり、汗をかく季節となってきました。

「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分を補給して、

熱中症を予防し、夏を楽しみましょう。

にち日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (土)	ごはん(180g) みそしる(たまご) なっとう やさいとぎゅうにくのオイスターいため ヨーグルト	チキンなんばんべんとう(ごはん180g) みそしる(こまつな) やさいジュース	きなこもちとゼリー おちゃ	ごはん(180g) さけのさいきょうやき こんさいじる キャベツとひきにくのたまごいため オレンジ	エネルギー 2308 kcal たんぱく質 94.2 g 脂質 79.8 g 炭水化物 322.5 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.5 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 912 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 39.3 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 4.1 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 2.7 g	
2 (日)	しよくパン(バター・いちごジャム) ウインナーのトマトスープ ゆでたまご レタスとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(180g) えびのチリソースに とりだんごスープ もやしときくらげのナムル フルーツヨーグルト	せんべいとたけのこのさと おちゃ	なつやさいかレー(ごはん180g) かいそうとかにかまのサラダ すいか	エネルギー 2183 kcal たんぱく質 86.7 g 脂質 78.0 g 炭水化物 309.4 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 739 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 35.8 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.7 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.7 g 炭水化物 107.6 g 食塩相当量 3.0 g	
3 (月)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・オクラ) いわしのうめに ブロッコリーサラダ バナナ	ごはん(220g) マグロカツ みそしる(もやし) きゅうりといかのすのもの れいとうみかん ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	おこのみやき(たこ) ちゅうかふうわかめスープ もりあわせサラダ メロンゼリー	エネルギー 2355 kcal たんぱく質 84.9 g 脂質 86.6 g 炭水化物 332.3 g 食塩相当量 11.8 g
	エネルギー 652 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.0 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物 131.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 39.0 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 4.7 g	
4 (火)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・コーン) とりつくね ひじきのいりに さけフレーク	こがたパン なすとベーコンのトマトパスタ オクラとコーンのスープ レタスとさきみのサラダ ぎゅうにゅう	スーパーカップ おちゃ	ごはん(180g) たらのおやこマヨネーズやき ごじる にあわせ(とうがん) パイナップル	エネルギー 2290 kcal たんぱく質 92.7 g 脂質 75.0 g 炭水化物 330.8 g 食塩相当量 12.8 g
	エネルギー 702 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 110.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 27.8 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 170 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 4.5 g	
5 (水)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ) ぎょにくソーセージのたまごいため ごもくに やさいジュース	ごはん(220g) かれいのからあげ とうふのかきたまじる もやしとぶたしゃぶのごまだれ ふりかけ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ おちゃ	バエリア(ごはん180g) ごぼうとあおなのスープ キャベツとツナのサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2137 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 59.5 g 炭水化物 333.5 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 112.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 22.7 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 2.9 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 641 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.9 g 炭水化物 96.5 g 食塩相当量 3.8 g	
6 (木)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) クロムツのかすづけやき やさいといかのいためもの ヤクルト	コッペパン・いちごジャム ハンバーグデミグラスソース キャベツとあさりのスープ みもザサラダ ぎゅうにゅう	げんじパイとせんべい おちゃ	えだまめおにぎり(100g) いろどりそうめん えびとかぼちゃのてんぷら こまつなのナムル デラウェア	エネルギー 2214 kcal たんぱく質 97.1 g 脂質 65.0 g 炭水化物 333.1 g 食塩相当量 13.0 g
	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 89.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 28.4 g 炭水化物 101.0 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 155 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 717 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 121.0 g 食塩相当量 4.7 g	
7 (金)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ) ミートボールのあまずあん いりうのはな バナナ	ごはん(220g) さばのごまころもあげ みぞれじる かみかみあえ あまのがわゼリー ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ごはん(180g) ステーキ ☆じっしゅういろいろかいメニュー キャベツのスープ いろどりサラダ メロンとさくらんぼ アイスクリーム(おやつするとき)	エネルギー 2733 kcal たんぱく質 99.5 g 脂質 105.8 g 炭水化物 380.6 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 28.4 g 炭水化物 122.8 g 食塩相当量 2.6 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 1189 kcal たんぱく質 42.7 g 脂質 61.5 g 炭水化物 130.0 g 食塩相当量 3.2 g	
8 (土)	ごはん(180g) みそしる(なす) なっとうのほうれんそうあえ ブロッコリーととりのソテー ジョア	かつどん(ごはん180g) すましじる(とうふ・わかめ) こまつなのごまみそあえ オレンジ	ポテトチップス おちゃ	キムタクごはん(ごはん180g) あかうおのにつけ よしのじる はるさめサラダ フルーツミックス	エネルギー 2269 kcal たんぱく質 91.1 g 脂質 73.2 g 炭水化物 330.3 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 630 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 33.8 g 炭水化物 98.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 114.1 g 食塩相当量 3.7 g	
9 (日)	フレンチトースト あおなとウインナーのスープ ブロッコリーとトマトのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(180g) さけのマリネ きつねうどんじる なすとぶたにくのみそいため プリン・ア・ラ・モード	ベジたべる おちゃ	たかなチャーハン(ごはん180g) もやしのスープ やきぎょうざとたたききゅうり パイナップル	エネルギー 2377 kcal たんぱく質 94.3 g 脂質 88.8 g 炭水化物 322.7 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 663 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 32.4 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 927 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 26.2 g 炭水化物 138.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.2 g 炭水化物 99.4 g 食塩相当量 4.2 g	
10 (月)	ごはん(180g) みそしる(こまつな・あつあげ) かにたま だいざサラダ バナナ	ごはん(220g) ホイコーロー かにのコンスープ ブロッコリーのごまあえ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	ごはん(180g) あじのあまから いなかじる むげんピーマン フルーツポンチ	エネルギー 2387 kcal たんぱく質 97.5 g 脂質 77.5 g 炭水化物 349.6 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 695 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.7 g 炭水化物 100.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 27.6 g 炭水化物 116.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 150 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 3.4 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