

令和5年7月 こんだてひょう

暑い季節になってきました。

きゅうり、ピーマン、なす、トマト、オクラ、かぼちゃ、
とうもろこしなどの夏野菜を食べて、夏ばてを予防しましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (火)	ごはん(180g) みそしる(もやし・あつあげ) ポイルウインナーとだしまきたまご アスパラとコーンのサラダ ヤクルト	コッペパン・りんごジャム さけのメンチカツ ミネストローネ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	じゃがりこパイのみ おちゃ	ごはん(180g) とりにくのてりやき いわしのつみれじる ポテトサラダ すいか	エネルギー 2274 kcal たんぱく質 85.0 g 脂質 81.7 g 炭水化物 321.5 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 90.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 856 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 33.9 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.2 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 2.4 g	
12 (水)	ロールパン・ブルーベリージャム ジュリアンスープ チーズオムレツ いんげんサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) メヌケのさいきょうやき みそしる(ほうれんそう) にくじゃが デラウェア ぎゅうにゅう	えらべるおやつ おちゃ	ごはんこもり(90g) とんこつラーメン えびシューマイ トマトとかいそうのサラダ パインアップルかん	エネルギー 2351 kcal たんぱく質 83.4 g 脂質 78.3 g 炭水化物 348.1 g 食塩相当量 13.8 g
	エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 27.0 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 22.4 g 炭水化物 130.3 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 817 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 128.1 g 食塩相当量 6.6 g	
13 (木)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・なめこ) めだまやき れんこんのきんぴら バナナ	コッペパン・いちごジャム とりとやさいのトマトに ごぼうのスープ アスパラといかのサラダ ぎゅうにゅう	ブルーベリーパバロア おちゃ	ごはん(180g) さばのカレームニエル いものこじる あおなとぶたにくのいためもの オレンジ	エネルギー 2344 kcal たんぱく質 90.6 g 脂質 89.1 g 炭水化物 319.8 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 30.9 g 炭水化物 106.3 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 146 kcal たんぱく質 3.2 g 脂質 8.2 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 32.6 g 炭水化物 97.5 g 食塩相当量 2.6 g	
14 (金)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ・コーン) とりのいりたまご もやしのナムル あじつけのり	ごはん(220g) たらのむしやき みそしる(たまご) スタミナなっとう ぎゅうにゅう	きのこのやまとゼリー おちゃ	ごはん(180g) ぶたにくのしょうがやき ごじる キャベツのたくあんあえ フルーツミックス	エネルギー 2110 kcal たんぱく質 101.9 g 脂質 57.1 g 炭水化物 318.1 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 597 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 43.9 g 脂質 24.4 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 87 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 11.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 3.0 g	
15 (土)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) いわしのトマトに かぼちゃのそぼろあんかけ ヤクルト	ごはん(180g) ミートローフきのこソース オクラのスープ ブロッコリーとチーズのサラダ ジョア	ひやしクレープ(バナナあじ) おちゃ	ごはん(180g) ホキのさいきょうやき ワンタンとはるさめのスープ ちくぜんに れいとうみかん	エネルギー 2014 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 44.0 g 炭水化物 346.7 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 9.6 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.3 g 炭水化物 115.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 8.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 3.1 g	
16 (日)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・わかめ) なっとうのおろしあえ キャベツとぎゅうにくのカレーいため やさしいジュース	ゆかりおにぎり(80g) ひやしそば とろろ なすとぶたにくのみそいため フルーツヨーグルト	ドーナッツ おちゃ	ごはん(180g) シーフードグラタン こまつなスープ レタスとサラミのサラダ メロン	エネルギー 2079 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 58.6 g 炭水化物 342.2 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 105.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.9 g 炭水化物 101.0 g 食塩相当量 3.0 g	
17 (月)	ごはん(180g) みそしる(なす) さばのしょうがに アスパラとささみのごまだれ だいがくいも	サンドウィッチとカレーパン だいたいのトマトスープ キャベツとたまごのサラダ ぎゅうにゅう	ホワイトロリータとせんべい おちゃ	てんどん(ごはん180g) すましじる(とうふ・オクラ) ほうれんそうのごまみそあえ デラウェア	エネルギー 2431 kcal たんぱく質 91.0 g 脂質 91.9 g 炭水化物 335.2 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 676 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.3 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 865 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 43.2 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 129 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.1 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 4.2 g	
18 (火)	ごはん(180g) みそしる(なめこ・ふ) れんこんのつくねやき やさいとえびのバターじょうゆ バナナ	こがたパン スパゲティナポリタン キャベツのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうパーとカントリーマーム おちゃ	ごはん(180g) メヌケのからあげあまみずあん もずくスープ ひややっこ パインアップル	エネルギー 2195 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 69.1 g 炭水化物 331.2 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 32.7 g 炭水化物 107.6 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 5.1 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 3.3 g	
19 (水)	ごはん(180g) きのこのスープ キッシュ えだまめサラダ ヨーグルト	ごはん(220g) さわらのたつたあげ とうがんのそぼろじる ほうれんそうのしらあえ 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 オードブルふう(とりのからあげなど)◎ たまごのフカヒレスープ いろどりサラダ きらきらゼリー チョコレートケーキ(おやつするとき)	エネルギー 2656 kcal たんぱく質 101.6 g 脂質 93.0 g 炭水化物 375.3 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 615 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.6 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 26.8 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 2.9 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 1175 kcal たんぱく質 48.0 g 脂質 46.4 g 炭水化物 151.0 g 食塩相当量 4.8 g	
20 (木)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・わかめ) すごもりたまご ブロッコリーといかのソテー ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム チキンのミラノふうカツレツ あさりのスープ マセドアンサラダ ぎゅうにゅう	プリン おちゃ	さけのちらしずし(ごはん180g) とんじる ひじきのいりに オレンジ	エネルギー 2297 kcal たんぱく質 114.3 g 脂質 75.4 g 炭水化物 316.1 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 89.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 896 kcal たんぱく質 46.3 g 脂質 34.4 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 21.0 g 炭水化物 103.4 g 食塩相当量 4.5 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
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(^^) 7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。