

令和5年7月こんだてひょう

いよいよ夏休みですね。いっぱい遊んで、しっかり食べて、たっぷり寝ましょう。

土用の丑の日（30日）は、栄養満点のうなぎを食べて、スタミナをつけましょう。

にち日	ちようしよく朝食	ちゆうしよく昼食	おやつ	ゆうしよく夕食	えいようか栄養価
21 (金)	ごはん(180g) みそしる(こまつな・なめこ) にらたま きゅうりとかまぼこのすのもの ふりかけ	ごはん(220g) あじのさいきょうやき かしわじる きりぼしだいこんのソースいため すいか ぎゅうにゅう	きなこもちとキットカット おちゃ	ごはん(180g) れいしやぶ あごのつみれじる マカロニサラダ メロン	エネルギー 2274 kcal たんぱく質 96.8 g 脂質 78.1 g 炭水化物 313.8 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.3 g 炭水化物 80.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 20.8 g 炭水化物 117.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 133 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 29.4 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 2.7 g	
22 (土)	ごはん(180g) みそしる(もやし) なつとうのオクラあえ キャベツとひきにくのたまごいため ジョア	あおなおにぎり(80g) やしそば きくらげのスープ フルーツヨーグルト	ミニカップケーキとカントリーマーム おちゃ	えだまめごはん(180g) さけのマヨネーズやき きつねうどんじる ブロッコリーのごまあえ デラウェア	エネルギー 2263 kcal たんぱく質 88.3 g 脂質 68.2 g 炭水化物 344.7 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 628 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 27.1 g 炭水化物 122.0 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 20.0 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 3.2 g	
23 (日)	ごはん(180g) みそしる(なす・あつあげ) いわしのみぞれに いんげんとささみのごまだれ バナナ	ホットドッグ ブイヤベースふう アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	チョコムース おちゃ	ごもくチャーハン(ごはん180g) とうふとわかめスープ もりあわせサラダ マンゴープリン	エネルギー 2130 kcal たんぱく質 84.6 g 脂質 78.0 g 炭水化物 291.2 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 101.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 784 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 39.4 g 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 79 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.3 g 炭水化物 10.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 709 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 26.4 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 3.8 g	
24 (月)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) ハムのいりたまご じゃがいものきんぴら ヤクルト	ごはん(220g) とりのなんばんづけ みそしる(キャベツ・コーン) いりうのはな ぎゅうにゅう	ミニメロンパンとルマンド おちゃ	ごはん(180g) かれのいこうみやき はるさめとぶたのキムチスープ ながいものそぼろあんかけ フルーツミックス	エネルギー 2273 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 63.6 g 炭水化物 359.7 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 98.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 28.7 g 炭水化物 124.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 2.7 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 121.5 g 食塩相当量 3.2 g	
25 (火)	ごはん(180g) みそしる(ふ) にくだんご もやしといかのごまふうみいため さけフレーク	コッペパン・りんごジャム たらフライタルソース じゃがいものスープ ブロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	ぶたたまどん(ごはん180g) すましじる(とうがん) いんげんのしらあえ すいか	エネルギー 2257 kcal たんぱく質 102.6 g 脂質 78.3 g 炭水化物 303.5 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 33.1 g 炭水化物 100.5 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 101.4 g 食塩相当量 3.6 g	
26 (水)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ) グラタン ちくぜんに バナナ	ごはん(220g) ぎゅうにくとやさいのいためもの もずくスープ レタスとかにかまのちゅうかふうサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ おちゃ	ごはん(180g) あかうおのいそべあげ ひやしそうめんじる なすとあつあげのピリからいため パインアップルかん	エネルギー 2271 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 65.7 g 炭水化物 362.1 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 610 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 30.0 g 炭水化物 111.7 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 730 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 3.2 g	
27 (木)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・わかめ) なつとうのにらたまあえ ブロッコリーとやきぶたのごまだれ ヤクルト	ごはん(180g) さけのムニエル コーンクリームスープ アスパラとたまごのサラダ レモンゼリー ぎゅうにゅう	チュロス おちゃ	ごはん(180g) やきとり みぞれじる こまつなとあぶらあげのごまみそあえ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2225 kcal たんぱく質 97.2 g 脂質 63.7 g 炭水化物 342.2 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 27.3 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 163 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 4.2 g	
28 (金)	しょくパン(チーズ・いちごジャム) ほうれんそうとウインナーのスープ ゆでたまご レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	かつカレー(ごはん180g) かいそうとツナのサラダ ブルーベリーヨーグルト	パルム◎ おちゃ	ごはん(180g) さばのみそに けんちんじる ブロッコリーサラダ オレンジ	エネルギー 2405 kcal たんぱく質 94.6 g 脂質 99.3 g 炭水化物 315.3 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 720 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 31.8 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 30.8 g 炭水化物 120.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 147 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 27.0 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 2.7 g	
29 (土)	ごはん(180g) みそしる(なす) グリルチキンとだしまきたまご やさいとぎゅうにくのオイスターいため バナナ	ごはん(180g) さわらのあまから いものこじる はるさめサラダ れいとうみかん ジョア	ドームケーキ(カスタード) おちゃ	てんしんほん(ごはん180g) えびぎょうぎスープ チーズはるまき こまつなのナムル パインアップル	エネルギー 2290 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 73.7 g 炭水化物 343.0 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 851 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 27.7 g 炭水化物 129.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 119 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 715 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 24.3 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 4.5 g	
30 (日)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・なめこ) たらのしおこうじづけやき ごぼうとツナのサラダ ヨーグルト	あわじしまバーガーふう マカロニスープ もりあわせサラダ ぎゅうにゅう	チョコチップクッキー おちゃ	うなたまどん(ごはん180g) みそしる(あさり) キャベツとあぶらあげのごまあえ すいか	エネルギー 2183 kcal たんぱく質 87.7 g 脂質 81.9 g 炭水化物 293.9 g 食塩相当量 12.8 g
	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 737 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 38.8 g 炭水化物 80.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 166 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 98.7 g 食塩相当量 5.9 g	
31 (月)	ごはん(180g) みそしる(こまつな) ハムエッグ きりぼしだいこんのいために あじつけのり	ごはん(180g) さばのしおやき とりだんごスープ きゅうりといかのすのもの デラウェア ぎゅうにゅう	パウムクーヘンとせんべい おちゃ	ごはん(180g) すぶた チンゲンサイといかのスープ ちゅうかふうあえもの うそっこたまご	エネルギー 2202 kcal たんぱく質 92.5 g 脂質 69.2 g 炭水化物 328.8 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 89.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 739 kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 26.4 g 炭水化物 97.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 166 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 7.7 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 772 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.7 g 炭水化物 118.1 g 食塩相当量 3.2 g	

えいようか(栄養価) えいよう(栄養) かのち(価値) 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

◎お誕生日おめでと(^ ^) 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。