

令和5年8月こんだてひょう

とても暑い日が続きますね。

元気に夏を楽しむために、しっかりと食事を取り、規則正しい生活を送りましょう。

にち日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (火)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ) ぎょにくソーセージのたまごいため きんぴらごぼう やさしいジュース	ごはん(180g) とりにくのてりやきとポテト ズッキーニのカレースープ レタスとたまごのサラダ ぎゅうにゅう	フルーツサンド おちゃ	ごはん(180g) メヌケのなんぶやき すましじる(とうふ・わかめ) ピーマンいため メロン	エネルギー 2315 kcal たんぱく質 94.1 g 脂質 73.9 g 炭水化物 341.5 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 104.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 882 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 36.7 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 230 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 13.5 g 炭水化物 92.0 g 食塩相当量 3.2 g	
2 (水)	ごはん(180g) みそしる(もやし) なっとうのおろしあえ やさしいとりにくのいためもの バナナ	ごはん(180g) ししゃもフライ すいとんじる キャベツとひきにくのたまごいため ジョア	えらべるおやつ おちゃ	さんしょくどん(ごはん180g) みそしる(かぼちゃ・コーン) えだまめのしらあえ オレンジ	エネルギー 2308 kcal たんぱく質 93.6 g 脂質 67.9 g 炭水化物 350.0 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 95.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 129.4 g 食塩相当量 3.0 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 823 kcal たんぱく質 42.7 g 脂質 28.9 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 4.4 g	
3 (木)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) つくね キャベツとツナのごまだれ ヤクルト	ごはん(180g) ぶたにくのしょうがやき いわしのつみれじる もやしのかふうあえ ぎゅうにゅう	えびっことたけのこのさと おちゃ	ごはん(180g) さわらのさいきょうやき きつねうどんじる やさしいかのかのためもの デラウェア	エネルギー 2256 kcal たんぱく質 94.8 g 脂質 65.3 g 炭水化物 336.2 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.1 g 炭水化物 97.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 96.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 120 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 3.7 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 121.6 g 食塩相当量 3.3 g	
4 (金)	ごはん(180g) みそしる(なす) オムレツ ジャーマンポテト ヨーグルト	ごはん(180g) あげざけのあまずづけ とうふのそぼろじる かみかみあえ フルーツゼリー ぎゅうにゅう	パウンドケーキ おちゃ	マーボーどん(ごはん180g) はるさめかきたまスープ もやしときくらげのナムル パインアップル	エネルギー 2244 kcal たんぱく質 86.6 g 脂質 64.4 g 炭水化物 352.9 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 117.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 150 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.6 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 3.2 g	
5 (土)	ごはん(180g) みそしる(たまご) いわしのうめ ごもくに バナナ	ピザパンとミニクリームパン オニオンスープ ぶたしゃぶサラダ ぎゅうにゅう	コアラのマーチとパイのみ おちゃ	ごはん(180g) タンドリーチキン じゃがいものトマトスープ ブロッコリーとコーンのサラダ すいか	エネルギー 2116 kcal たんぱく質 78.0 g 脂質 75.5 g 炭水化物 304.2 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 102.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 35.8 g 炭水化物 86.0 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.3 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 102.2 g 食塩相当量 2.1 g	
6 (日)	ごはん(180g) みそしる(なめこ・ふ) めだまやき ミックスビーンズのサラダ さけフレーク	かまあげしらすのチャーハン(ごはん180g) ちゅうかふうわかめスープ しょうろんぼう チョレギサラダ ぎゅうにゅう	スーパーカップ おちゃ	ごはん(180g) たらのつづマスタードやき かしわじる とうふのにくみそあんかけ フルーツミックス	エネルギー 2208 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 76.5 g 炭水化物 315.9 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.3 g 炭水化物 85.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 25.6 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 3.9 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 686 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 102.0 g 食塩相当量 3.3 g	
7 (月)	フレンチトースト キャベツとコーンのスープ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(180g) さばのたつたあげ ごじる えだまめのツナサラダ やさしいジュース	まっちゃんプリン おちゃ	おにぎり(うめとこんぶ)(160g) ポテサラフライとちくわのいそべあげ えびぎょうざスープ いんげんのごまあえ メロン	エネルギー 2270 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 86.6 g 炭水化物 315.6 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 668 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 31.9 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 34.4 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 4.6 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 3.7 g	
8 (火)	ごはん(180g) みそしる(こまつな) なっとう ブロッコリーととりのソテー バナナ	ごはん(180g) キッシュ ビーフシチュー もりあわせサラダ ぎゅうにゅう	エクレーア おちゃ	ごはん(180g) あじのみそづけやき けんちんじる もやしとやきぶたのためもの オレンジ	エネルギー 2259 kcal たんぱく質 89.8 g 脂質 75.3 g 炭水化物 326.8 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 895 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 34.4 g 炭水化物 124.1 g 食塩相当量 3.9 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 680 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 3.2 g	
9 (水)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・わかめ) さばのしょうがに アスパラサラダ ヤクルト	こくとうロールパン カルボナーラ◎ オクラのスープ キャベツといかのサラダ フルーツヨーグルト	えらべるおやつ おちゃ	キャンプのカレー(ごはん180g) アイス	エネルギー 2434 kcal たんぱく質 84.5 g 脂質 97.9 g 炭水化物 325.8 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.5 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 772 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 36.6 g 炭水化物 83.5 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 887 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 32.8 g 炭水化物 126.3 g 食塩相当量 3.6 g	
10 (木)	ごはん(180g) みそしる(とうふ) たらのしおこうじつけやき とうがんのそぼろあんかけ ふりかけ	ごはんこもり(90g) にんにくラーメン◎ やきぎょうざ トマトとかいそうのサラダ ぎゅうにゅう	サッポロポテト(バーベQあじ) おちゃ	すきやきどん(ごはん180g) みそしる(あさり) きゅうりとかまぼこのすのもの デラウェア	エネルギー 2198 kcal たんぱく質 95.2 g 脂質 67.1 g 炭水化物 327.1 g 食塩相当量 15.7 g
	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 26.1 g 炭水化物 126.3 g 食塩相当量 6.8 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 699 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 25.4 g 炭水化物 91.3 g 食塩相当量 4.4 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

◎お誕生日おめでとう(^_^) 8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。