

# 令和6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	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
1 (月)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ) 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	ベジたべる おちゃ	なつやさいカレー(ごはん170g) アスパラとツナのサラダ すいか	エネルギー 2227 kcal たんぱく質 78.4 g 脂質 72.9 g 炭水化物 339.3 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.6 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 784 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 129.9 g 食塩相当量 3.1 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 736 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 28.2 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 3.0 g	
2 (火)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも) とりつくね ひじきのいりに さけフレーク	こがたパン スパゲティナポリタン オクラとコーンのスープ レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう	じゃがりことパイのみ おちゃ	ごはん(170g) たらのおやこマヨネーズやき すましじる(あごちくわ) にあわせ(なす) フルーツミックス	エネルギー 2259 kcal たんぱく質 88.3 g 脂質 76.2 g 炭水化物 324.3 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 693 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.1 g 炭水化物 104.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 28.0 g 炭水化物 104.6 g 食塩相当量 4.0 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 679 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 100.8 g 食塩相当量 3.2 g	
3 (水)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) ベーコンのいりたまご 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 マセドアンサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	しおおにぎり(80g) おこのみやき(キムチ) ちゅうかふうわかめスープ たたききゅうりのちゅうかふう パインアップル	エネルギー 2376 kcal たんぱく質 83.2 g 脂質 86.7 g 炭水化物 339.4 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 100.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 27.8 g 炭水化物 111.9 g 食塩相当量 2.5 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 827 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 34.3 g 炭水化物 110.1 g 食塩相当量 5.1 g	
4 (木)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) ホキのさいきょうやき 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 チキンソテーのメープルマスタード ブイヤベースふう ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	チョコアイス◎ おちゃ	ごはん(170g) コロッケ◎ ごぼうとキャベツのスープ もりあわせサラダ オレンジ◎	エネルギー 2205 kcal たんぱく質 94.7 g 脂質 65.7 g 炭水化物 330.7 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 463 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 5.5 g 炭水化物 84.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 44.5 g 脂質 29.6 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 26.6 g 炭水化物 128.8 g 食塩相当量 3.0 g	
5 (金)	ごはん(170g) みそしる(たまご) 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) さばのみそに 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	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ	ごはん(170g) すきやき みそしる(なめこ・ふ) きゅうりとかにかまのすのもの メロン	エネルギー 2306 kcal たんぱく質 95.3 g 脂質 71.2 g 炭水化物 351.0 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 106.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 22.5 g 炭水化物 119.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 183 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 720 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 24.6 g 炭水化物 99.3 g 食塩相当量 3.4 g	
6 (土)	ごはん(170g) みそしる(なす) なつとうのほうれんそうあえ ブロッコリーとりのソテー ジョア	かつどん(ごはん170g) すましじる(とうふ・わかめ) こまつなごまみそあえ すいか	ぼんちあげ おちゃ	キムタクごはん(ごはん170g) あかうおのにつけ はるさめスープ えだまめのしらあえ フルーツミックス	エネルギー 2184 kcal たんぱく質 95.0 g 脂質 68.1 g 炭水化物 318.1 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 97.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 33.8 g 炭水化物 98.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 3.8 g	
7 (日)	フレンチトースト ウインナーのトマトスープ コールスロー ぎゅうにゅう	オムライスデミタラソース(ごはん170g) じゃがいものスープ アスパラとチーズのサラダ ライチゼリー	エクレア おちゃ	おかかおにぎり(80g) いろどりそうめん えびのてんぷら◎ ナムル デラウェア	エネルギー 2303 kcal たんぱく質 93.8 g 脂質 90.4 g 炭水化物 308.5 g 食塩相当量 12.1 g
	エネルギー 695 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 35.1 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 32.8 g 炭水化物 111.6 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 681 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 112.2 g 食塩相当量 4.7 g	
8 (月)	ごはん(170g) みそしる(こまつな・あつあげ) かにたま だいずサラダ バナナ	ごはん(220g) ホイコーロー かにのコーンスープ チンゲンサイのごまあえ パインアップルかん ぎゅうにゅう	カスタードケーキ おちゃ	ごはん(170g) あじのあまから いなかじる むげんピーマン すいか	エネルギー 2309 kcal たんぱく質 92.9 g 脂質 78.7 g 炭水化物 330.4 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 674 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.6 g 炭水化物 95.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 27.5 g 炭水化物 122.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 20.8 g 炭水化物 96.4 g 食塩相当量 3.1 g	
9 (火)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・オクラ) 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 ヨーグルト	コッペパン・りんごジャム さけのマリネ パンプキンポタージュ キャベツとハムのサラダ ぎゅうにゅう	かっぱえびせん おちゃ	たかなチャーハン(ごはん170g) もやしのスープ やきぎょうぎ えびといかのちゅうかふういため マンゴープリン	エネルギー 2340 kcal たんぱく質 98.9 g 脂質 85.3 g 炭水化物 313.8 g 食塩相当量 12.9 g
	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 88.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 33.9 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 130 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 31.2 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 4.7 g	
10 (水)	ロールパン・ブルーベリージャム ジュリアンスープ チキンオムレツ いんげんサラダ やさいジュース	ごはん(220g) あかうおのさいきょうやき とうがんのそぼろじる もやしとぶたしゃぶのごまだれ バナナ ぎゅうにゅう	パニラアイス おちゃ	ごはん(170g) ステーキ ☆たんじょうかいメニュー オニオンスープ カプレーゼ メロン しらたまあんみつ(おやつとき)◎	エネルギー 2517 kcal たんぱく質 93.8 g 脂質 94.8 g 炭水化物 348.4 g 食塩相当量 8.5 g
	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 20.9 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 120.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 1119 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 48.6 g 炭水化物 142.8 g 食塩相当量 2.4 g	

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

えいようか 栄養価 (栄養としての価値)

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。