

令和6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。

にち 日	ちゆうしゆく 朝食	ちゆうしゆく 昼食	おやつ	ゆうしゆく 夕食	えいようか 栄養価
11 (木)	ごはん(170g) みそしる(あおな・コーン) 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	きのこのやまとゼリー おちゃ	ごはん(170g) さばのしおやき とんじる もやしとぎゅうにくのいためもの フルーツヨーグルト	エネルギー 2179 kcal たんぱく質 86.1 g 脂質 79.9 g 炭水化物 303.5 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 575 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 96.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 30.8 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 4.4 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 703 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 29.4 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 2.9 g	
12 (金)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) ハムのいりたまご もやしのナムル あじつけのり	ごはん(220g) あじのカレームニエル みそしる(こまつな) スタミナなっとう ぎゅうにゅう	ブルーベリーパバロア おちゃ	ごはん(170g) ぶたにくのしょうがやき いわしのつみれじる キャベツのたくあんあえ オレンジ	エネルギー 2112 kcal たんぱく質 99.7 g 脂質 65.5 g 炭水化物 302.7 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 42.9 g 脂質 25.3 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 2.7 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 610 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 88.7 g 食塩相当量 2.9 g	
13 (土)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) いわしのトマトに こうやどうふのたまごとじ ヨーグルト	おべんとう バナナ	プリン おちゃ	ゆかりおにぎり(80g) ひやしとろろそば とりてん なすとぶたにくのみそいため デラウェア	エネルギー 2311 kcal たんぱく質 89.5 g 脂質 69.3 g 炭水化物 347.3 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 90.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.0 g 炭水化物 130.6 g 食塩相当量 2.8 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 820 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 29.0 g 炭水化物 113.6 g 食塩相当量 5.0 g	
14 (日)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも・わかめ) なっとう キャベツとぎゅうにくのカレーいため やさいジュース	ごはん(170g) とんかつ かきたまじる もりあわせサラダ ジョア	ドーナッツ おちゃ	さけのちらしずし(ごはん170g) かしわじる にあわせ(とうがん) フルーチェ	エネルギー 2320 kcal たんぱく質 97.0 g 脂質 76.3 g 炭水化物 331.0 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 29.0 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 2.6 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 752 kcal たんぱく質 44.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 5.3 g	
15 (月)	ごはん(170g) みそしる(なす) しのだに ミックスビーンズのサラダ ヤクルト	サンドウィッチとカレーパン だいずのトマトスープ キャベツとたまごのサラダ ぎゅうにゅう	ポテコ おちゃ	ごはん(170g) しろみざかなのからあげあまざる もずくスープ ひややつこ あんにとどうふ	エネルギー 2362 kcal たんぱく質 93.2 g 脂質 93.9 g 炭水化物 308.9 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.6 g 炭水化物 87.6 g 食塩相当量 3.2 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 155 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 696 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 110.9 g 食塩相当量 3.6 g	
16 (火)	ごはん(170g) 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 ポルネーゼふうペンネ キャベツとあさりのスープ ブロッコリーとツナのサラダ 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(170g) かれいのさいきょうやき きつねうどんじる こまつなとぶたにくのオイスターいため◎ ゴールドキウイ◎	エネルギー 2270 kcal たんぱく質 101.6 g 脂質 65.3 g 炭水化物 333.4 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 42.3 g 脂質 32.7 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 4.1 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 686 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 3.2 g	
17 (水)	ごはん(170g) かぼちゃのとうにゅうスープ キッシュ えだまめサラダ やさいジュース	ごはん(220g) さわらのたつたあげ すましじる(とうふ・わかめ) やさいとぶたにくのみそいため デラウェア ぎゅうにゅう	なつまつりおやつ おちゃ	しおおにぎり(80g) やきそばこもり フランクフルトといかやき たたきぎゅうりのちゅうかふうとトマト きらきらゼリー	エネルギー 2462 kcal たんぱく質 86.1 g 脂質 89.1 g 炭水化物 347.7 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 670 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.6 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 31.1 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 7.6 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 30.8 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 4.3 g	
18 (木)	ごはん(170g) 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 ヨーグルト	コッペパン・ブルーベリージャム チキンなんばん きのこのスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	サッポロポテト(ベジタブル) おちゃ	ごはん(170g) ししやもマリネ ワンタンとはるさめのスープ ちくぜんに パインアップルかん	エネルギー 2302 kcal たんぱく質 94.8 g 脂質 79.3 g 炭水化物 318.3 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 87.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 897 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 41.4 g 炭水化物 100.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 692 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 113.6 g 食塩相当量 3.6 g	
19 (金)	ごはん(170g) みそしる(こまつな・なめこ) にらたま いんげんのごまあえ ふりかけ	ごはん(220g) かれいのふうみやき いなかじる きりほしだいこんのソースいため バナナ ぎゅうにゅう	おとほけくんアイス おちゃ	ごはん(170g) ☆じっしゅういろいろかいメニュー ミートソースグラタン とりのからあげ キャベツとコーンのスープ いろどりサラダ マスクメロン	エネルギー 2601 kcal たんぱく質 104.0 g 脂質 98.2 g 炭水化物 350.6 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 20.6 g 炭水化物 121.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 3.8 g 炭水化物 14.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 1180 kcal たんぱく質 43.8 g 脂質 55.4 g 炭水化物 138.7 g 食塩相当量 3.9 g	
20 (土)	ごはん(170g) みそしる(もやし) なっとうのおろしあえ キャベツとひきにくのたまごいため ヤクルト	ごはん(170g) れいしやぶ サンラータン マカロニサラダ ジョア	ミニカップケーキとしろいふうせん おちゃ	ごはん(170g) さけのマヨネーズやき とうふのそぼろじる ほうれんそうのごまみそあえ フルーツミックス	エネルギー 2148 kcal たんぱく質 89.8 g 脂質 72.0 g 炭水化物 304.5 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 33.2 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 2.7 g	

えいようか 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(^^) 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。