

# 令和6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	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 (木)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) ウインナーとポテトのソテー キャベツとツナのごまだれ ヤクルト	かまあげしらすのチャーハン(ごはん170g) 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	ワッフル おちゃ	ゆかりおにぎり(80g) ひやしそうめん かきあげ ほうれんそうのごまみそあえ デラウェア	エネルギー 2269 kcal たんぱく質 82.3 g 脂質 73.2 g 炭水化物 354.8 g 食塩相当量 14.3 g
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.0 g 炭水化物 94.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 732 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 25.6 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 11.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 878 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 25.5 g 炭水化物 140.5 g 食塩相当量 6.9 g	
2 (金)	ごはん(170g) みそしる(もやし) とりつくね いんげんサラダ あじつけのり	ごはん(170g) あげざけのあまづづけ 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	マーボーなすどん(ごはん170g) はるさめかきたまスープ こまつなのナムル パイナップル	エネルギー 2257 kcal たんぱく質 89.0 g 脂質 77.7 g 炭水化物 324.7 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 678 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 27.4 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 114.2 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 665 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.6 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 3.3 g	
3 (土)	ごはん(170g) みそしる(たまご) いわしのおかかに やさしいかのごまふうみいため やさしいジュース	サンドウィッチ オニオンスープ ぶたしゃぶサラダ ぎゅうにゅう	げんじパイとせんべい おちゃ	ごはん(170g) やきとり あごのつみれじる もやしのかふうあえ すいか	エネルギー 2320 kcal たんぱく質 100.0 g 脂質 92.9 g 炭水化物 290.2 g 食塩相当量 13.9 g
	エネルギー 686 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.2 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 860 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 50.8 g 炭水化物 78.3 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 155 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 4.2 g	
4 (日)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) めだまやき きりぼしだいこんのソースいため ふりかけ	ハヤシライス(ごはん170g) ツナポテトサラダ フルーチェ	チョコアイス おちゃ	ごはん(170g) たらのつぶマスタードやき かしわじる とうふのにくみそあんかけ ジョア	エネルギー 2150 kcal たんぱく質 84.3 g 脂質 72.3 g 炭水化物 316.6 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 34.9 g 炭水化物 111.9 g 食塩相当量 3.2 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 667 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 17.3 g 炭水化物 99.3 g 食塩相当量 3.2 g	
5 (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(170g) さばのたつたあげ きつねそばじる なすとぶたにくのみそいため すいか ヨーグルト	まっちゃプリン おちゃ	ごはん(170g) タンドリーチキン じゃがいものトマトスープ レタスとコーンのサラダ ゴールドキウイ	エネルギー 2293 kcal たんぱく質 94.3 g 脂質 81.7 g 炭水化物 319.0 g 食塩相当量 8.4 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 863 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 28.3 g 炭水化物 120.4 g 食塩相当量 3.0 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 584 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 94.3 g 食塩相当量 2.0 g	
6 (火)	ごはん(170g) 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	ぎゅうどん(ごはん170g) みそしる(わかめ・ふ) きゅうりとかまぼこのすのもの パイナップルかん ぎゅうにゅう	ハッピーターン おちゃ	ごはん(170g) あじのらっきょうソースかけ けんちんじる もやしとやきぶたのいためもの デラウェア	エネルギー 2136 kcal たんぱく質 92.6 g 脂質 67.0 g 炭水化物 315.3 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 91.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 26.9 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 169 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 3.1 g	
7 (水)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも) さけのさいきょうやき ちくぜんに ヤクルト	こくとうロールパン カルボナーラ あさりのスープ キャベツといかのサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ドライカレー(ごはん170g) もりあわせサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2202 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 82.7 g 炭水化物 291.4 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 41.5 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 3.6 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 664 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 25.7 g 炭水化物 95.6 g 食塩相当量 2.3 g	
8 (木)	ごはん(170g) みそしる(とうふ) ベーコンのいりたまご とうがんのそぼろあんかけ ふりかけ	ごはん(170g) かれいのこうみやき とりだんごのみぞれじる もやしとピーマンのごまみそあえ ぎゅうにゅう	じゃがりこときなこもち おちゃ	しおおにぎり(80g) ワンタンメン とりのからあげ たたききゅうりのちゅうかふう れいとうみかん	エネルギー 2150 kcal たんぱく質 95.6 g 脂質 68.6 g 炭水化物 304.3 g 食塩相当量 13.2 g
	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.4 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 28.2 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 6.7 g	
9 (金)	ごはん(170g) みそしる(あおな・コーン) さばのしょうがに いりどうふ あじつけのり	ちらしずし(ごはん170g) すましじる(やさいつみれ) いかのてんぷら キャベツとあぶらあげのごまあえ ジョア	むしチーズケーキ おちゃ	てりやきチキンピザ◎ トマトとツナの Pasta ごぼうのスープ ブロッコリーとチーズのサラダ メロンゼリー	エネルギー 2112 kcal たんぱく質 96.2 g 脂質 68.5 g 炭水化物 291.9 g 食塩相当量 11.8 g
	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 720 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 699 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 32.8 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 3.7 g	
10 (土)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ・あつあげ) キッシュ アスパラとハムのサラダ バナナ	ごまじおおにぎり(30g) やきそば◎ もずくスープ フルーツミックス ぎゅうにゅう	サッポロポテト(パーベQあじ) おちゃ	キムタクごはん(ごはん170g) あかうおのなんぶやき よしのじる だいずサラダ すいか	エネルギー 2159 kcal たんぱく質 76.0 g 脂質 75.4 g 炭水化物 313.4 g 食塩相当量 11.9 g
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 93.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 35.3 g 炭水化物 111.3 g 食塩相当量 5.0 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 649 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.1 g 炭水化物 92.7 g 食塩相当量 3.4 g	

えいようか えいよう かち  
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。