

# 令和7年5月こんだてひょう

夜遅い時間の食事は、太る原因となります。

夕食は、できるだけ寝る2時間前までに食べましょう。

にち	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
21 (水)	こくとうロールパン ごぼうのスープ チーズオムレツ アスパラといかのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) あじのみそつけやき みぞれじる ブロッコリーサラダ バナナ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	キムタクごはん(ごはん170g) チキンカツ にあわせ(なす) チンゲンサイのごまあえ フルーツゼリー	エネルギー 2121 kcal たんぱく質 83.1 g 脂質 68.7 g 炭水化物 311.0 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 21.2 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物 115.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 3.7 g	
22 (木)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・わかめ) ウインナーのいりたまご キャベツのおかかあえ ヨーグルト	コッペパン・いちごジャム ししゃもフライ だいのトマトスープ レタスとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとしろいふうせん おちゃ	ごはん(170g) ぎゅうにくとやさしいいためもの もずくスープ チョレギサラダ パイナップルかん	エネルギー 2147 kcal たんぱく質 84.2 g 脂質 77.4 g 炭水化物 299.9 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 31.9 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.2 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 3.0 g	
23 (金)	ごはん(170g) みそしる(ごまつな) とりつくね ひじきのいりに バナナ	ごはん(220g) ガリパタチキン たまごのスープ ばんさんすう 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) さわらのあまから じゃがいものきんぴら かみかみあえ オレンジ ふりかけ	エネルギー 2282 kcal たんぱく質 86.6 g 脂質 73.9 g 炭水化物 339.3 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 695 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 107.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 866 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 32.0 g 炭水化物 116.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 98.3 g 食塩相当量 2.5 g	
24 (土)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) だしまきたまご なつとうのほうれんそうあえ ヤクルト	ごはん(170g) さけのなんぶやき いものこじる きゅうりといかのすのもの ジョア	いちごポッキーとルモンド おちゃ	オムライスデミクラソース(ごはん170g) コーンクリームスープ アスパラとハムのサラダ フルーツミックス	エネルギー 2120 kcal たんぱく質 90.1 g 脂質 60.8 g 炭水化物 328.8 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 27.9 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 3.7 g	
25 (日)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも) いわしのみぞれに なすとたまあげのピリからいため あじつけのり	あわじしまバーガーふう ぼてともちといかりんご もりあわせサラダ りんごジュース	ベジタベル おちゃ	えびチャーハン(ごはん170g) わかめスープ しょうろんぼう たたききゅうりのちゅうかふうとトマト パイナップル	エネルギー 2125 kcal たんぱく質 72.6 g 脂質 76.4 g 炭水化物 308.9 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 39.9 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 107.4 g 食塩相当量 3.5 g	
26 (月)	ごはん(170g) みそしる(ごまつな・あつあげ) グラタン いんげんとツナのごまだれ バナナ	ごはんこもり(120g) ☆わいわいこりゅうかいメニュー とりのからあげとポテトとウインナー シーフードカレー(ちゅうから)、ビーフカレー(あまくち) なすとベーコンのトマトパスタ、スナッブえんどうとえびのマヨいため いろどりサラダ、プチシュークリームとミニケーキ メロン、ジュース	わいわいこりゅうかいおやつ おちゃ	ごはん(170g) かれいのにつけ こんさいじる もやしのかふうあえ オレンジ	エネルギー 2590 kcal たんぱく質 96.0 g 脂質 88.4 g 炭水化物 369.9 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 1402 kcal たんぱく質 48.5 g 脂質 62.8 g 炭水化物 171.4 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 85.6 g 食塩相当量 2.7 g	
27 (火)	ごはん(170g) みそしる(たまご) しのだに キャベツとハムのソテー ヤクルト	コッペパン・りんごジャム たらピカタ あさりのチャウダー ブロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	コアラのマーチとせんべい おちゃ	ごはん(170g) てりやきハンバーグ オクラとコーンのスープ ポテトサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2281 kcal たんぱく質 102.9 g 脂質 76.6 g 炭水化物 316.7 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 84.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 48.5 g 脂質 26.6 g 炭水化物 106.9 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.6 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 25.9 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 2.9 g	
28 (水)	ロールパン・いちごジャム かぼちゃのミルクスープ アンサンブルエッグ レタスといかのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) すぶた とうふとわかめスープ ナムル ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	えだまめおにぎり(200g) あかうおのみそつけやき ひやしそめんじる なすとぶたのさっぱりいため ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2252 kcal たんぱく質 87.8 g 脂質 74.3 g 炭水化物 331.7 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 28.7 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 19.9 g 炭水化物 113.0 g 食塩相当量 3.0 g	
29 (木)	ごはん(170g) みそしる(なめこ・ふ) かにたま ちくぜんに ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム えびフライ カレースープ アスパラとツナのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	アメリカンドッグ おちゃ	ごはんこもり(90g) とんこつラーメン やきぎょうざ オクラのおかかあえ パイナップル	エネルギー 2349 kcal たんぱく質 95.0 g 脂質 74.0 g 炭水化物 340.7 g 食塩相当量 14.4 g
	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 29.6 g 炭水化物 111.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 7.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.7 g 炭水化物 127.6 g 食塩相当量 6.4 g	
30 (金)	ごはん(170g) みそしる(なす・あつあげ) ベーコンエッグ コールスロー バナナ	おやこどん(ごはん220g) みそしる(もやし) いんげんのごまあえ ぎゅうにゅう	フルーツサンド おちゃ	ごはん(170g) さばのたつたあげ けんちんじる もやしとピーマンのごますあえ メロン	エネルギー 2200 kcal たんぱく質 87.8 g 脂質 68.5 g 炭水化物 329.0 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 89.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 25.7 g 炭水化物 113.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.8 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 2.4 g	
31 (土)	しよくパン(はちみつクリーム) きのこのスープ オムレツ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(170g) ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーといかのソテー ほうれんそうのしらあえ ぶどうゼリー キャンデーチーズ	ポテコ おちゃ	ごはん(170g) さけのクリームソースかけ ミネストローネ アスパラとたまごのサラダ フルーツポンチ	エネルギー 2109 kcal たんぱく質 93.5 g 脂質 68.7 g 炭水化物 299.8 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 689 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 29.0 g 炭水化物 88.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 3.0 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 628 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 1.9 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