

令和7年8月にごんだてひょう

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 (金)	ごはん (220g) みそしる (なす) とりつくね ブロッコリーのごまあえ バナナ	ごはん (220g) さけのムニエル パンプキンポタージュ アスパラといかのサラダ ジョア	ぼんちあげ おちゃ	マーボーどん (ごはん220g) チーズはるまき もりあわせサラダ うそっこたまご	エネルギー 2459 kcal たんぱく質 86.5 g 脂質 72.5 g 炭水化物 386.1 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 735 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 120.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 125.0 g 食塩相当量 2.2 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 848 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 29.2 g 炭水化物 126.1 g 食塩相当量 2.5 g	
2 (土)	ごはん (220g) みそしる (もやし) なつとうのにらたまあえ やさいとぎゅうにくのカレーいため ヨーグルト	フィッシュバーガー チキンナゲット コールスロー メロン りんごジュース	げんじパイとせんべい おちゃ	ごはん (220g) たらのつぶマスタードやき すいとんじる いんげんのごまみそあえ オレンジ	エネルギー 2381 kcal たんぱく質 81.2 g 脂質 75.9 g 炭水化物 358.2 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 690 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.1 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 35.7 g 炭水化物 93.0 g 食塩相当量 3.1 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 758 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 135.7 g 食塩相当量 2.5 g	
3 (日)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) ミートボールのあまずあん キャベツとツナのごまだれ キャンデーチーズ	ごはん (220g) かれのいふうみやき こまつなとぶたにくのオイスターいため もやしとピーマンのごまずあえ パインアップルかん ぎゅうにゅう	ハッピーターン おちゃ	ごはんこもり (110g) みそラーメン やきぎょうざ レタスとささみのちゅうかふうサラダ れいとうみかん	エネルギー 2313 kcal たんぱく質 90.8 g 脂質 63.0 g 炭水化物 361.7 g 食塩相当量 13.6 g
	エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 106.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 2.3 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 763 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 6.8 g	
4 (月)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも) しのだに ほうれんそうとちくわのあえもの バナナ	ハヤシライス (ごはん220g) シーザーサラダおんたまのせ フルーツゼリー	じゃがりことパイのみ おちゃ	ごはん (220g) あじのらっきょうソースかけ けんちんじる かみかみあえ すいか ぎゅうにゅう	エネルギー 2430 kcal たんぱく質 92.0 g 脂質 76.7 g 炭水化物 367.2 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 110.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 854 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 33.3 g 炭水化物 119.0 g 食塩相当量 3.2 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 826 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 23.3 g 炭水化物 123.2 g 食塩相当量 3.0 g	
5 (火)	ごはん (220g) みそしる (たまご) クロムツのかすづけやき とうがんのそぼろあんかけ ヤクルト	ぎゅうどん (ごはん220g) もりあわせサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	いなりずし ひやしそうめん あげなすのにくみそあんかけ きんぴらごぼう メロン	エネルギー 2388 kcal たんぱく質 87.7 g 脂質 73.0 g 炭水化物 366.8 g 食塩相当量 11.8 g
	エネルギー 679 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 26.1 g 炭水化物 117.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 150 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 115.7 g 食塩相当量 6.6 g	
6 (水)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) だしまきたまご いんげんとぶたにくのいために やさいジュース	こくとうローレルパン 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	ごはん (220g) さけのさいきょうやき とりだんごのみぞれじる ばんさんすう フルーツヨーグルト	エネルギー 2352 kcal たんぱく質 101.1 g 脂質 76.4 g 炭水化物 326.9 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 664 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 107.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 37.5 g 炭水化物 81.1 g 食塩相当量 3.7 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 737 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 121.1 g 食塩相当量 2.5 g	
7 (木)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) ベーコンのいりたまご オクラのごまあえ バナナ	ごはん (220g) さわらのたつたあげ きつねそばじる なすとぶたにくのみそいため すいか ぎゅうにゅう	メロンパン おちゃ	ごはん (220g) 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 うめゼリー	エネルギー 2446 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 65.7 g 炭水化物 397.5 g 食塩相当量 8.4 g
	エネルギー 674 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 121.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 984 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 31.2 g 炭水化物 140.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 142 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 2.0 g	
8 (金)	ごはん (220g) みそしる (なめこ・ふ) いわしのトマトに こうやどうふのたまごとじ あじつけのり	ごましおのにぎり (80g) おこのみやき (ミニ) とたこやき ちゅうかふうあえもの パインアップル ぎゅうにゅう	かっぱえびせん おちゃ	ごはん (220g) あかうおのにつけ ビーフンいため だいずサラダ プリン・ア・ラ・モード	エネルギー 2357 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 73.1 g 炭水化物 357.4 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 107.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 737 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 26.9 g 炭水化物 105.4 g 食塩相当量 2.6 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 868 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 28.5 g 炭水化物 126.2 g 食塩相当量 2.2 g	
9 (土)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ・あつあげ) なつとうとあおなののりあえ にくじゃが ヤクルト	ごはん (220g) あじのからあげあまずあん あおなときくらげのナムル あんにんどうふ ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	はちみつチーズビザ◎ トマトとツナのパスタ ごぼうのスープ ブロッコリーといかのサラダ メロン	エネルギー 2311 kcal たんぱく質 85.7 g 脂質 70.4 g 炭水化物 353.2 g 食塩相当量 8.6 g
	エネルギー 702 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 127.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 876 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 140.5 g 食塩相当量 2.5 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 637 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 25.5 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 3.0 g	
10 (日)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) すごもりたまご いりうのはな バナナ	ごはん (220g) さばのしおやき ぐだくさんはるさめスープ もやしのかふうあえ ジョア	サッポロポテト (パーベQあじ) おちゃ	ハンバーグカレー (ごはん220g) ◎ かいそうとツナのサラダ すいか	エネルギー 2445 kcal たんぱく質 95.0 g 脂質 75.5 g 炭水化物 372.1 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 111.7 g 食塩相当量 2.5 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 873 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 29.2 g 炭水化物 128.9 g 食塩相当量 3.2 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。