

# 令和7年8月 こんだてひょう

マスクをつけると、熱が逃げにくくなり、熱中症のリスクが高まります。

こまめに水分補給をしましょう。1日あたりコップ6杯が目安です。

朝起きた時や入浴前、入浴後などは、水分をとりましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (月)	ごはん(220g) みそしる(なす) ホキのみそづけやき じゃがいものきんぴら ヨーグルト エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 6.4 g 炭水化物 116.0 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん(220g) チキンのミラノふうカツレツ アスパラベーコン レタスとたまごのサラダ フルーツミックス エネルギー 791 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 25.8 g 炭水化物 113.3 g 食塩相当量 1.6 g	カスタードケーキ おちゃ 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	ごはんこもり(110g) やきうどん もりあわせサラダ オレンジ ぎゅうにゅう エネルギー 877 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 27.1 g 炭水化物 137.3 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 2388 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 66.1 g 炭水化物 381.8 g 食塩相当量 9.4 g
12 (火)	ごはん(220g) みそしる(かぼちゃ・オクラ) かにたま きりぼしだいこんのナムル パインアップルかん エネルギー 690 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 126.0 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん(220g) あかうおのなんぶやき マーボーはるさめ ひじきのしらあえ ぎゅうにゅう エネルギー 770 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 20.8 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 2.5 g	コアラのマーチとせんべい おちゃ 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	ごはん(220g) ミックスフライ だいのトマトスープ アスパラとささみのサラダ れいとうみかん エネルギー 859 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 25.8 g 炭水化物 137.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 2422 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 64.3 g 炭水化物 396.1 g 食塩相当量 9.1 g
13 (水)	ごはん(220g) みそしる(わかめ・ふ) ハムエッグ ごもくに バナナ エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 114.8 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん(220g) さけのちゃんちゃんむしやき ひやしそうめんじる なすとぶたのさっぱりいため すいか エネルギー 805 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 126.3 g 食塩相当量 3.2 g	ジュース◎ おちゃ エネルギー 75 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 0.0 g	ごはん(220g) ステーキ◎ ☆たんじょうかいメニュー コーンクリームスープ◎ いろどりサラダ メロン スイーツもりあわせ(おやつとき) エネルギー 1232 kcal たんぱく質 45.0 g 脂質 56.4 g 炭水化物 150.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2721 kcal たんぱく質 102.7 g 脂質 86.6 g 炭水化物 410.5 g 食塩相当量 9.5 g
14 (木)	ごはん(220g) みそしる(とうふ・なめこ) たらのしおこうじづけやき やさいとりのいためもの ヤクルト エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 3.3 g	オムライス(ごはん220g) オクラのスープ ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう エネルギー 944 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 37.0 g 炭水化物 125.5 g 食塩相当量 3.7 g	ワッフル おちゃ 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	まきずしといなりずし てんぷら ほうれんそうのごまみそあえ フルーツゼリー エネルギー 809 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.6 g 炭水化物 130.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 2439 kcal たんぱく質 89.5 g 脂質 72.3 g 炭水化物 376.3 g 食塩相当量 10.6 g
15 (金)	ごはん(220g) みそしる(もやし) とりのいりたまご ひじきのいりに ふりかけ エネルギー 633 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 3.5 g	ごはん(220g) かれいのにつけ とんじる スタミナなっとう パインアップル ぎゅうにゅう エネルギー 868 kcal たんぱく質 46.3 g 脂質 24.8 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 3.4 g	ミニカップケーキとカントリーマーム おちゃ エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	ゆでたまごチーズカレー(ごはん220g) レタスといかのサラダ フルーツミックス エネルギー 826 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 25.9 g 炭水化物 123.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 2452 kcal たんぱく質 112.6 g 脂質 72.5 g 炭水化物 359.8 g 食塩相当量 10.3 g
16 (土)	フレンチトースト キャベツとコーンのスープ ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 669 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.7 g 炭水化物 74.6 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん(220g) ししゃもマリネ かしわじる いりどうふ フルーチェ エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 21.4 g 炭水化物 126.4 g 食塩相当量 3.9 g	チュロス おちゃ エネルギー 163 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 0.4 g	ごはん(220g) ぎゅうにくのやさいまき すましじる(えびしんじょ) もやしのごまずあえ すいか エネルギー 664 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 114.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 2309 kcal たんぱく質 92.6 g 脂質 73.6 g 炭水化物 335.9 g 食塩相当量 10.4 g
17 (日)	ごはん(220g) みそしる(キャベツ) スコッチエッグ ブロッコリーとささみのごまだれ やさいジュース エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 108.3 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん(220g) さわらのたつたあげ なすとあつあげのピリからいため ほうれんそうのいろどりあえ ぶどう ぎゅうにゅう エネルギー 824 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 27.6 g 炭水化物 114.1 g 食塩相当量 2.4 g	チョコポッキーとルマンド おちゃ エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.6 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 0.2 g	ごはん(220g) とりにくのヤニヨムソース もずくスープ だいこんとかにかまのサラダ オレンジ エネルギー 739 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 27.8 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 2295 kcal たんぱく質 86.5 g 脂質 71.1 g 炭水化物 346.5 g 食塩相当量 8.4 g
18 (月)	ごはん(220g) みそしる(じゃがいも・コーン) にらたま ミックスビーンズのサラダ ヤクルト エネルギー 764 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 26.7 g 炭水化物 113.9 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん(220g) あじのみそつけやき けんちんじる きゅうりといかのすのもの すいか ぎゅうにゅう エネルギー 758 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 119.7 g 食塩相当量 2.8 g	アメリカンドッグ おちゃ エネルギー 136 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 8.0 g 食塩相当量 0.7 g	ごはん(220g) れいしやぶ すましじる(ちくわ) れんこんのきんぴら ブルーベリーヨーグルト エネルギー 818 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 25.2 g 炭水化物 123.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2476 kcal たんぱく質 99.6 g 脂質 77.0 g 炭水化物 364.6 g 食塩相当量 9.5 g
19 (火)	ごはん(220g) みそしる(チンゲンサイ) にくだんご やさいといかのごまふうみいため バナナ エネルギー 689 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 112.9 g 食塩相当量 3.5 g	ごはん(220g) シーフードグラタン ジュリアンスープ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 839 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 124.3 g 食塩相当量 3.4 g	たいやき おちゃ エネルギー 69 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん(220g) さばのみそに ちくぜんに ごぼうサラダ フルーツミックス エネルギー 801 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 28.0 g 炭水化物 120.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 2398 kcal たんぱく質 89.0 g 脂質 72.2 g 炭水化物 372.9 g 食塩相当量 9.3 g
20 (水)	こくとうロールパン マカロニスープ アンサンブルエッグ キャベツとハムのソテー ぎゅうにゅう エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 26.7 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 3.0 g	ちゅうかどん(ごはん220g) とりだんごスープ マンゴープリン エネルギー 704 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 17.7 g 炭水化物 109.4 g 食塩相当量 3.1 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ 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	ごはん(220g) たらのおやこマヨネーズやき ぶたキムチ こまつなのナムル ぶどう ヨーグルト エネルギー 845 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 27.5 g 炭水化物 122.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 2337 kcal たんぱく質 91.0 g 脂質 78.9 g 炭水化物 329.1 g 食塩相当量 8.9 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  
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(^^) 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。