

令和7年9月にごんだてひょう

食事のときに、感謝の気持ちをこめて、

「いただきます」、「ごちそうさま」ができると素敵ですね。

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
21 (日)	ごはん (220g) みそしる (なす・あつあげ) ベーコンエッグ レタスとチーズのサラダ バナナ	ごはん (220g) ししゃもマリネ かしわじる ひじきのしらあえ パインアップルかん ぎゅうにゅう	おさつスナック おちゃ	パエリア (ごはん220g) ごぼうのスープ サラダロールフライ アスパラとツナのサラダ りんご	エネルギー 2364 kcal たんぱく質 85.2 g 脂質 74.7 g 炭水化物 356.1 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 25.1 g 炭水化物 127.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 0.7 g 脂質 5.2 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 28.8 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 4.1 g	
22 (月)	ごはん (220g) みそしる (さつま芋) グラタン ブロッコリーとハムのサラダ ヤクルト	ごはん (220g) あじフライ みそしる (こまつな・あつあげ) じゃがいものきんぴら ぎゅうにゅう	ずっしりデニッシュ おちゃ	ごはん (220g) チンジャオロースー チンゲンサイのスープ だいずのかふうあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2456 kcal たんぱく質 81.4 g 脂質 67.2 g 炭水化物 402.9 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 638 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 125.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.7 g 炭水化物 131.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 212 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 800 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 27.1 g 炭水化物 114.7 g 食塩相当量 3.0 g	
23 (火)	ごはん (220g) みそしる (あおな・コーン) えびのいりたまご いりどうふ あじつけのり	ごはん (220g) ぎゅうにくのやさいまき みぞれじる もりあわせサラダ なし ぎゅうにゅう	ミニパン おちゃ	ごはん (220g) さばのたつたあげ なすとぶたにくのみそいため はくさいのたくあんあえ フルーツミックス	エネルギー 2448 kcal たんぱく質 93.6 g 脂質 75.6 g 炭水化物 373.4 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 654 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 15.9 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 828 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 26.1 g 炭水化物 125.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 212 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 26.7 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 2.0 g	
24 (水)	ロールパン・ブルーベリージャム オニオンスープ スクランブルエッグ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (220g) ブルコギ かにのコーンスープ あおなときくらげのナムル 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) たらのおやこマヨネーズやき ちくぜんに こまつなのごまみそあえ オレンジ	エネルギー 2306 kcal たんぱく質 87.8 g 脂質 80.0 g 炭水化物 326.8 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.2 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 27.9 g 炭水化物 120.4 g 食塩相当量 3.6 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 745 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 123.4 g 食塩相当量 2.6 g	
25 (木)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) れんこんのつくねやき いんげんのツナコーンあえ バナナ	こがたパン ミートソーススパゲティ キャベツとあさりのスープ レタスといかのサラダ ぎゅうにゅう	カスタードケーキ おちゃ	ごはん (220g) あじのあまから とんこつしょうゆなべふう ほうれんそうのおかかあえ りんご	エネルギー 2401 kcal たんぱく質 91.6 g 脂質 75.4 g 炭水化物 356.1 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 748 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.4 g 炭水化物 114.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 25.7 g 炭水化物 106.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 714 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 120.7 g 食塩相当量 2.9 g	
26 (金)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) やきウインナーとだしまきたまご ブロッコリーのごまあえ ヤクルト	ごはん (220g) あかうおのみそづけやき こんさいじる だいずサラダ なし ぎゅうにゅう	カステラ おちゃ	ゆかりおにぎり (100g) おこのみやき たたききゅうりのちゅうかふう みかんのあんになプリン	エネルギー 2476 kcal たんぱく質 87.6 g 脂質 80.8 g 炭水化物 370.3 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 108.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 27.9 g 炭水化物 120.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 0.5 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 918 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 37.2 g 炭水化物 122.2 g 食塩相当量 3.6 g	
27 (土)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ・もやし) なっとう キャベツとぎゅうにくのカレーいため ヨーグルト	オムライス (ごはん220g) マカロニクリームスープ もりあわせサラダ オレンジ	サッポロポテト (ベジタブル) おちゃ	ごはん (220g) さけのちゃんちゃんむしやき あげなすのにくみそあんかけ きゅうりとわかめのすのものの フルーツゼリー	エネルギー 2471 kcal たんぱく質 87.8 g 脂質 71.4 g 炭水化物 394.7 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 679 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 946 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 33.6 g 炭水化物 139.7 g 食塩相当量 3.5 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 730 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 16.6 g 炭水化物 122.6 g 食塩相当量 2.6 g	
28 (日)	しょくパン (はちみつクリーム) はくさいのスープ キッシュ アスパラとサラミのサラダ ぎゅうにゅう	エビフライカレー (ごはん220g) かいそうとツナのサラダ フルーツヨーグルト	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん (220g) チキンチキンれんこん もやしとえびのごまふうみいため キャベツのゆかりあえ ぶどう	エネルギー 2299 kcal たんぱく質 72.8 g 脂質 79.1 g 炭水化物 343.5 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 28.1 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 24.4 g 炭水化物 145.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.4 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 2.4 g	
29 (月)	ごはん (220g) みそしる (もやし・あつあげ) たらのしおこうじづけやき ほうれんそうのいろどりあえ ヤクルト	マーボーどん (ごはん220g) はるさめかきたまスープ あおなとじゃがいものザーサイあえ ぎゅうにゅう	チョコパイ おちゃ	ごはん (220g) コロッケ だいずのトマトスープ コールスロー りんご	エネルギー 2449 kcal たんぱく質 86.0 g 脂質 69.7 g 炭水化物 393.7 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 4.7 g 炭水化物 104.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 26.8 g 炭水化物 125.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 157 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 913 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 28.8 g 炭水化物 147.8 g 食塩相当量 2.9 g	
30 (火)	ごはん (220g) みそしる (こまつな・なめこ) しのだに もやしとやきぶたのごまだれ バナナ	コッペパン・いちごジャム オムレツ ビーフシチュー アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	パイのみとおとっと おちゃ	ごはん (220g) さばのカレームニエル ごもくに もずく フルーチェ	エネルギー 2374 kcal たんぱく質 92.0 g 脂質 78.4 g 炭水化物 345.6 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 106.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 35.0 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.9 g 炭水化物 114.2 g 食塩相当量 2.9 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