

令和8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。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
21 (木)	ごはん(220g) みそしる(もやし) だしまきたまご なっとうのオクラあえ キャンデーチーズ	コッペパン・りんごジャム ししゃもフライ パイヤベースふう ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	ほんちあげ おちや	ごはん(220g) ぎゅうにくとやさいのいためもの たまごキムチスープ もりあわせサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2331 kcal たんぱく質 100.4 g 脂質 74.6 g 炭水化物 333.2 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 24.4 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.0 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 3.1 g	
22 (金)	ごはん(220g) みそしる(かぼちゃ) とりつくね むげんピーマン ふりかけ	ごはん(220g) ガリバタチキン とうふとわかめのスープ ばんさんすう ぎゅうにゅう	コアラのマーチとせんべい おちや	えだまめおにぎり(200g) さわらのスタミナだれかけ ひやしとうめんじる かみかみあえ フルーツゼリー	エネルギー 2480 kcal たんぱく質 99.0 g 脂質 79.5 g 炭水化物 364.0 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 786 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 25.9 g 炭水化物 117.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 863 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 31.0 g 炭水化物 117.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.6 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 19.0 g 炭水化物 113.0 g 食塩相当量 2.9 g	
23 (土)	ごはん(220g) ごぼうのスープ グラタン リヨネーズポテトケチャップふうみ バナナ	ごはん(220g) さけのなんぶやき いものこじる キャベツのごまマヨあえ ジョア	いちごポッキーとルマンド おちや	オムライス(ごはん220g) ほうれんそうのとうにゅうスープ アスパラとツナのサラダ オレンジ	エネルギー 2399 kcal たんぱく質 82.9 g 脂質 70.0 g 炭水化物 387.1 g 食塩相当量 8.3 g
	エネルギー 629 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 131.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 2.4 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 862 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 31.8 g 炭水化物 120.9 g 食塩相当量 3.4 g	
24 (日)	ごはん(220g) みそしる(こまつな・あつあげ) クロムツのかすづけやき なすとぶたのさっぱりいため あじつけのり	あわじしまバーガーふう フライドポテト もりあわせサラダ りんごジュース	ロールケーキ おちや	てんしんはん(ごはん220g) チンゲンサイのスープ やきぎょうざ たたきぎゅうりのちゅうかふう パインアップル	エネルギー 2363 kcal たんぱく質 75.2 g 脂質 82.7 g 炭水化物 347.6 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 649 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 93.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 880 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 40.0 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 4.5 g	
25 (月)	ごはん(220g) みそしる(じゃがいも・わかめ) ベーコンエッグ きりぼしだいこんのナムル ヨーグルト	しおおにぎり(80g) ☆わいわいこうりゅうかいメニュー えらべるからあげ(とりにく・かれい) えらべるパスタ(シエパ・セ・ボンコレアノ) ブロッコリーとチーズのサラダ えらべるフルーツ えらべるデザート、ジュース	ノアール おちや	ごはん(220g) さばのみそに こんさいじる もやしのかふうあえ フルーツミックス	エネルギー 2485 kcal たんぱく質 94.4 g 脂質 79.6 g 炭水化物 364.1 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.7 g 炭水化物 111.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 1041 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 43.8 g 炭水化物 125.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 717 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 19.8 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 2.8 g	
26 (火)	ごはん(220g) みそしる(たまご) しのだに なっとうのほうれんそうあえ ヤクルト	コッペパン・いちごジャム マグロカツ やさいとたまごのスープ アスパラとハムのサラダ ぎゅうにゅう	ベジたべる おちや	ごはん(220g) ぎゅうにくのやさいまき きつねそばじる えだまめのしらあえ バナナ	エネルギー 2490 kcal たんぱく質 101.1 g 脂質 76.1 g 炭水化物 363.2 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 727 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 28.1 g 炭水化物 104.7 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 863 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 21.8 g 炭水化物 137.7 g 食塩相当量 3.0 g	
27 (水)	ごはん(220g) 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 やさいジュース	ごはん(220g) あかうおのみそづけやき けんちんじる マセドアンサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちや	ごはんこもり(110g) とんこつラーメン あげはるまき オクラのおかかあえ パインアップルかん	エネルギー 2544 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 73.5 g 炭水化物 403.2 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 687 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 129.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.8 g 炭水化物 115.3 g 食塩相当量 2.2 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 935 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 28.1 g 炭水化物 141.9 g 食塩相当量 6.3 g	
28 (木)	ごはん(220g) みそしる(なめこ・ふ) にらたま ちくぜんに さけフレーク	こがたパン ポロネーゼふうペンネ こまつなとコーンのスープ キャベツといかのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ムーンライトとホワイトロリータ おちや	ごはん(220g) ミックスフライ きのこのスープ アスパラとコーンのサラダ メロン	エネルギー 2378 kcal たんぱく質 84.3 g 脂質 76.0 g 炭水化物 353.6 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 100.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 26.3 g 炭水化物 111.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 6.5 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 126.8 g 食塩相当量 3.0 g	
29 (金)	ごはん(220g) みそしる(なす・あつあげ) ハムのいりたまご(カレーあじ) キャベツのたくあんあえ バナナ	おやごどん(ごはん220g) みそしる(チンゲンサイ) もやしのごまずあえ ぎゅうにゅう	フルーツサンド おちや	ごはん(220g) さばのたつたあげ よしのに りっちゃんのにんぎょサラダ フルーチェ	エネルギー 2455 kcal たんぱく質 92.5 g 脂質 74.1 g 炭水化物 376.3 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 110.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.7 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 230 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 25.2 g 炭水化物 118.5 g 食塩相当量 2.5 g	
30 (土)	しよくパン(いちごクリーム) オニオンスープ オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(220g) ぶたにくのしょうがやき みそしる(とうふ・わかめ) ほうれんそうのいろどりあえ ぶどうゼリー	チョコパイ おちや	ごはん(220g) 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 2333 kcal たんぱく質 98.0 g 脂質 72.1 g 炭水化物 341.7 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 784 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 33.2 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 108.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 121.8 g 食塩相当量 1.9 g	
31 (日)	ごはん(220g) みそしる(キャベツ) スタミナなっとう きんぴらごぼう ヨーグルト	めだまやきウイナピラ(ごはん220g) じゃがいものスープ もりあわせサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	きのこのやまとゼリー おちや	ごはん(220g) たらのおやこマヨネーズやき すきやきふううどんじる あおなときくらげのナムル ゴールドキウイ	エネルギー 2422 kcal たんぱく質 84.6 g 脂質 75.2 g 炭水化物 371.4 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 688 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 898 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 34.7 g 炭水化物 125.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 87 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 11.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 749 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物 119.3 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