

# 令和8年7月 こんだてひょう

暑くなり、汗をかく季節となってきました。

「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分を補給して、

熱中症を予防し、夏を楽しみましょう。

日にち	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (水)	ごはん(220g) みそしる(かぼちゃ) とりのいりたまご ブロッコリーのごまあえ あじつけのり	ごはん(220g) さわらのあまから すましじる(とうふ・わかめ) やさいとぶたにくのみそいため ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	トマトすきやきどん(ごはん220g) うどんじる ほうれんそうのいろいろいりあえ フルーツミックス	エネルギー 2443 kcal たんぱく質 99.7 g 脂質 72.1 g 炭水化物 369.6 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 639 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 101.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 29.2 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 2.9 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 841 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20.0 g 炭水化物 140.4 g 食塩相当量 3.7 g	
2 (木)	ごはん(220g) みそしる(じゃがいも) いわしのトマトに なすとあつあげのピリからいため ヨーグルト	コッペパン・りんごジャム えびカツ オクラのスープ ながいもジャーマンポテト すいか ぎゅうにゅう	ムーンライトとルマンド おちゃ	てんしんはん(ごはん220g) ぶたキムチスープ やきぎょうぎ チョレギサラダ パインアップルかん	エネルギー 2445 kcal たんぱく質 88.2 g 脂質 70.5 g 炭水化物 379.5 g 食塩相当量 12.2 g
	エネルギー 669 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 119.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.7 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 160 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 27.4 g 炭水化物 120.0 g 食塩相当量 4.7 g	
3 (金)	ごはん(220g) こまつなのスープ スコッチエッグ アスパラサラダ やさいジュース	マーボーどん(ごはん220g) はるさめとかにかまのたまごスープ もやしときくらげのナムル ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとパイのみ おちゃ	ごはん(220g) さばのしおやき とりだんごスープ ひじきのしらあえ いちごゼリー	エネルギー 2437 kcal たんぱく質 86.8 g 脂質 78.5 g 炭水化物 367.4 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26.1 g 炭水化物 122.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 123 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 865 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 27.5 g 炭水化物 128.1 g 食塩相当量 2.5 g	
4 (土)	ごはん(220g) みそしる(もやし) にくだんご なつとうのオクラあえ ジョア	ごはん(220g) かれのいからあげ みぞれじる キャベツのごまあえ オレンジ ぎゅうにゅう	いまがわやき(クリームあじ) おちゃ	ごはん(220g) てりやきハンバーグ◎ コーンクリームスープ ブロッコリーといかのサラダ メロン	エネルギー 2460 kcal たんぱく質 97.4 g 脂質 63.2 g 炭水化物 393.7 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 744 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 117.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 118.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 0.6 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.8 g 炭水化物 133.5 g 食塩相当量 3.4 g	
5 (日)	しよくパン(はちみつクリーム) オニオンスープ パンプキンアンサンブルエッグ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(220g) まつかぜやき きつねそばじる きゅうりとかにかまのすのもの すいか	じゃがりことゼリー おちゃ	ごはん(220g) さけのマヨネーズやき にくどうふ もやしかふうあえ ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 2466 kcal たんぱく質 101.4 g 脂質 78.0 g 炭水化物 354.8 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 780 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 32.8 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 134.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 3.4 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 25.2 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 2.4 g	
6 (月)	ごはん(220g) みそしる(チンゲンサイ) とりにくのてりやき キャベツのたくあんあえ バナナ	ごはん(220g) あじのなんばんづけ けんちんじる こまつなのごまみそあえ ぎゅうにゅう	たいやき おちゃ	ハヤシライス(ごはん220g) シーザーサラダおんたまいり フルーツミックス	エネルギー 2417 kcal たんぱく質 94.9 g 脂質 76.7 g 炭水化物 358.4 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 23.9 g 炭水化物 119.3 g 食塩相当量 3.0 g	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	エネルギー 896 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 37.2 g 炭水化物 118.0 g 食塩相当量 3.7 g	
7 (火)	ごはん(220g) みそしる(とうふ・わかめ) ポイルウインナーとだしまきたまご やさいといかのごまふうみいため ヨーグルト	コッペパン・いちごジャム チキンソテーのメープルマスタード やさいとまめのカレースープ キャベツとツナのコールスロー ぎゅうにゅう	かっぱえびせん おちゃ	ゆかりおにぎり いろいろそうめん てんぷら ナムル デラウェア	エネルギー 2515 kcal たんぱく質 95.5 g 脂質 77.6 g 炭水化物 381.5 g 食塩相当量 13.0 g
	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.0 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 872 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 33.0 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 4.4 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 882 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.9 g 炭水化物 150.0 g 食塩相当量 4.5 g	
8 (水)	ごはん(220g) みそしる(キャベツ) しのだに きんぴらごぼう ふりかけ	ごはん(220g) あかうおのにつけ みそしる(なす) だいちサラダ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	マルゲリータとキッシュとえびフライ たらこスパゲティ ☆たんじょうかいメニュー じゃがいものスープ いろいろサラダ メロン えらべるおやつ(おやつとき)	エネルギー 2318 kcal たんぱく質 88.0 g 脂質 79.9 g 炭水化物 326.1 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.4 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 24.5 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 2.9 g	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	エネルギー 860 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 38.8 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 4.5 g	
9 (木)	ごはん(220g) みそしる(こまつな) めだまやき キャベツとぶたにくのカレーいため ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム ししやもフライ ミネストローネ アスパラとささみのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	チョコチップクッキー おちゃ	ごはん(220g) さけのみそづけやき かしわじる はるさめサラダ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2434 kcal たんぱく質 90.2 g 脂質 69.7 g 炭水化物 375.9 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 624 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 107.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 24.9 g 炭水化物 113.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 166 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 22.0 g 炭水化物 132.1 g 食塩相当量 2.6 g	
10 (金)	ごはん(220g) みそしる(なす・あつあげ) えびのいりたまご ブロッコリーとツナのごまだれ バナナ	ごはん(220g) とりのチリソース わかめスープ キャベツのごまマヨあえ ぎゅうにゅう	いちごジャムサンド おちゃ	ごはん(220g) あじフライといもフライ すいとんじる こまつなとちくわのあえもの デラウェア	エネルギー 2504 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 77.2 g 炭水化物 390.0 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 646 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 34.9 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 3.8 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 23.1 g 炭水化物 143.3 g 食塩相当量 3.4 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  
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(^^) 7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。