

令和8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 (土)	ごはん (220g) みそしる (もやし) なつとうのほうれんそうあえ やさいとぎゅうにくのカレーいため ヨーグルト	ごはん (220g) かれいのからあげ すましじる (ちくわ) もやしとピーマンのごまずあえ すいか ぎゅうにゅう	ぼんちあげ おちゃ	マーボーなすどん (ごはん220g) とうふとわかめのスープ もりあわせサラダ ラムネゼリー	エネルギー 2337 kcal たんぱく質 84.8 g 脂質 68.6 g 炭水化物 362.5 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 118.0 g 食塩相当量 2.6 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 768 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 24.1 g 炭水化物 121.2 g 食塩相当量 3.2 g	
2 (日)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) にらたま こまつなのナムル キャンデーチーズ	フィッシュバーガー チキンナゲット&ポテト コールスロー オレンジ りんごジュース	ブランチュールとおとっと おちゃ	ゆかりおにぎり ひやしそうめん やさいとぶたにくのみそいため メロン	エネルギー 2429 kcal たんぱく質 81.3 g 脂質 79.0 g 炭水化物 367.9 g 食塩相当量 11.8 g
	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 954 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 40.5 g 炭水化物 123.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 749 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 138.7 g 食塩相当量 4.8 g	
3 (月)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも) しのだに ほうれんそうのいろうりあえ ヤクルト	ロコモコどん (ごはん220g) だいずバタージュ パインアップル ぎゅうにゅう	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 ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 2463 kcal たんぱく質 100.9 g 脂質 73.2 g 炭水化物 369.1 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 976 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 35.9 g 炭水化物 126.7 g 食塩相当量 2.9 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 719 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 118.1 g 食塩相当量 3.0 g	
4 (火)	ごはん (220g) みそしる (なめこ・ふ) すごもりたまご かぼちゃのそぼろあんかけ ふりかけ	ごはん (220g) さばのたつたあげ すましじる (とうふ・わかめ) ポテトサラダ フルーツミックス ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	ぎゅうどん (ごはん220g) かきたまじる きゅうりとかにかまのすのもの ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2448 kcal たんぱく質 91.4 g 脂質 74.3 g 炭水化物 383.3 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 117.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 924 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 37.5 g 炭水化物 122.6 g 食塩相当量 2.5 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 724 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 119.8 g 食塩相当量 3.1 g	
5 (水)	ごはん (220g) みそしる (こまつな・あつあげ) とりつくね きりぼしだいこんのいために バナナ	こくとうロールパン カルボナーラ あさりのスープ レタスといかのサラダ ジョア	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん (220g) さけのむしやき みぞれじる あげなすのにくみそあんかけ オレンジ	エネルギー 2431 kcal たんぱく質 94.9 g 脂質 78.0 g 炭水化物 348.6 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 751 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.4 g 炭水化物 122.6 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 872 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 33.3 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 3.9 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 672 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 17.3 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 3.1 g	
6 (木)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) ベーコンのいりたまご オクラのおかかあえ やさいジュース	ごはん (220g) さわらのあまから きつねそばじる ほうれんそうのしらあえ 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 ブイヤベースふう ブロッコリーとチーズのサラダ うめゼリー	エネルギー 2434 kcal たんぱく質 97.8 g 脂質 65.8 g 炭水化物 381.4 g 食塩相当量 8.5 g
	エネルギー 663 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 119.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 933 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 27.1 g 炭水化物 135.6 g 食塩相当量 3.3 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 696 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 100.8 g 食塩相当量 2.0 g	
7 (金)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) いわしのトマトに キャベツとツナのごまだれ ヨーグルト	ごはん (220g) あかうおのみそづけやき ちゃわんむし (えび) だいずのかふうあえ メロン ぎゅうにゅう	クレープ (いちごあじ) おちゃ	ごましおおにぎり おこのみやき (キムチ) ちゅうかふうあえもの パインアップル	エネルギー 2504 kcal たんぱく質 98.0 g 脂質 75.2 g 炭水化物 377.6 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 42.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 122.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 8.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 964 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 35.8 g 炭水化物 136.8 g 食塩相当量 4.1 g	
8 (土)	ごはん (220g) みそしる (たまご) なつとうとあおなのりあえ にくじゃが ヤクルト	ごはんこもり (110g) しおラーメン 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	ムーンライトとホワイトロリータ おちゃ	ごはん (220g) さけフライタルタルソース ズッキーニのカレスープ アスパラとハムのサラダ ぎゅうにゅう	エネルギー 2526 kcal たんぱく質 95.5 g 脂質 77.1 g 炭水化物 389.1 g 食塩相当量 13.0 g
	エネルギー 744 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19.1 g 炭水化物 127.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 138.1 g 食塩相当量 7.2 g	エネルギー 124 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 6.5 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 860 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 33.9 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 2.6 g	
9 (日)	ごはん (220g) みそしる (なす) とりにくのてりに ブロッコリーのごまあえ バナナ	ごはん (220g) さばのしおやき じゃぶ キャベツのごまずあえ ジョア	ノアール おちゃ	ビビンバふうやきにくどん (ごはん220g)◎ はるさめスープ チョレギサラダ あんにんどうふ	エネルギー 2338 kcal たんぱく質 99.5 g 脂質 64.0 g 炭水化物 365.6 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 585 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 107.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 720 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 931 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 32.7 g 炭水化物 133.3 g 食塩相当量 3.3 g	
10 (月)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ・あつあげ) ホキのみそづけやき じゃがいものきんぴら あじつけのり	ごもくチャーハン (ごはん220g) もやしのスープ りっちゃんのにんきサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	かつカレー (ごはん220g) かいそうとツナのサラダ すいか	エネルギー 2341 kcal たんぱく質 85.8 g 脂質 73.4 g 炭水化物 358.5 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 5.7 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 27.8 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 4.1 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 869 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 33.4 g 炭水化物 127.4 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
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。