

令和 8 年 9 月 こんだてひょう

暑^{あつ}さが和^{やわ}らいましたね。体調良^{たいちよう}く過^よごせるよう、
早^{はや}寝^ね早^{はや}起^おきを心^{こころ}がけ、朝^{あさ}ごはんもしっか^りと食^たべましょう。

日	朝食 ちようしよく			昼食 ちゆうしよく			おやつ			夕食 ゆうしよく			栄養価 えいようか		
1 (火)	ごはん (220g) みそしる (ほうれんそう・あつあげ) かにたま ツナごぼうサラダ ふりかけ			こがたパン なすとベーコンのトマトパスタ あさりのスープ キャベツといかのサラダ バナナ ぎゅうにゅう			ブリッツとルマンド おちゃ			ごはん (220g) さわらのあまから ぶたにくとチンゲンサイのうまに こまつなとちくわのあえもの フルーツゼリー			エネルギー 2406 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 75.9 g 炭水化物 358.5 g 食塩相当量 10.2 g		
	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 25.5 g		エネルギー 753 kcal	たんぱく質 32.3 g		エネルギー 158 kcal	たんぱく質 2.6 g		エネルギー 781 kcal	たんぱく質 28.3 g				
	脂質 24.4 g	炭水化物 104.9 g		脂質 22.3 g	炭水化物 106.8 g		脂質 6.9 g	炭水化物 21.2 g		脂質 22.3 g	炭水化物 125.6 g				
	食塩相当量 3.4 g			食塩相当量 3.9 g			食塩相当量 0.4 g			食塩相当量 2.5 g					
2 (水)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・なめこ) ミートボールのあまずあん オクラのごまあえ やさいジュース			ごはん (220g) あかうおのにつけ むらくもじる やさいとぎゅうにくのみそいため いよかんゼリー 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) ミックスフライ やさいとまめのカレースープ もりあわせサラダ ぶどう			エネルギー 2442 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 72.7 g 炭水化物 382.8 g 食塩相当量 9.6 g		
	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 21.7 g		エネルギー 805 kcal	たんぱく質 35.8 g		エネルギー 136 kcal	たんぱく質 1.6 g		エネルギー 868 kcal	たんぱく質 26.8 g				
	脂質 12.2 g	炭水化物 117.6 g		脂質 25.8 g	炭水化物 112.8 g		脂質 7.0 g	炭水化物 17.0 g		脂質 27.7 g	炭水化物 135.4 g				
	食塩相当量 3.4 g			食塩相当量 2.8 g			食塩相当量 0.3 g			食塩相当量 3.1 g					
3 (木)	ごはん (220g) みそしる (もやし) めだまやき かぼちゃのそぼろあんかけ つぼづけ			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 こまつなとコーンのスープ ジャーマンポテトカレーあじ ぎゅうにゅう			ハッピーターン おちゃ			ごはん (220g) あじのからあげあまずあん しょうろんぼう たたききゅうりのちゅうかふうとトマト パインアップル ヨーグルト			エネルギー 2393 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 63.2 g 炭水化物 387.8 g 食塩相当量 10.6 g		
	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 21.3 g		エネルギー 842 kcal	たんぱく質 36.3 g		エネルギー 167 kcal	たんぱく質 1.5 g		エネルギー 784 kcal	たんぱく質 29.7 g				
	脂質 10.6 g	炭水化物 111.7 g		脂質 29.6 g	炭水化物 113.0 g		脂質 8.4 g	炭水化物 21.5 g		脂質 14.6 g	炭水化物 141.6 g				
	食塩相当量 3.2 g			食塩相当量 4.3 g			食塩相当量 0.5 g			食塩相当量 2.6 g					
4 (金)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) スコッチエッグ アスパラとチーズのサラダ バナナ			ちゅうかどん (ごはん220g) はるさめとかにかまのたまごスープ ナムル ぎゅうにゅう			ミニパン おちゃ			ごはん (220g) たらつのつぶマスタードやき にくうどんじる だいちずのかふうあえ なし			エネルギー 2485 kcal たんぱく質 93.8 g 脂質 65.8 g 炭水化物 395.4 g 食塩相当量 10.5 g		
	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 18.6 g		エネルギー 779 kcal	たんぱく質 34.4 g		エネルギー 214 kcal	たんぱく質 6.0 g		エネルギー 903 kcal	たんぱく質 34.8 g				
	脂質 14.1 g	炭水化物 102.8 g		脂質 20.3 g	炭水化物 119.9 g		脂質 6.9 g	炭水化物 32.0 g		脂質 24.5 g	炭水化物 140.7 g				
	食塩相当量 3.1 g			食塩相当量 3.7 g			食塩相当量 0.4 g			食塩相当量 3.3 g					
5 (土)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも) いわしのうめに なつとうとあおなののりあえ ヤクルト			ごはん (220g) さけのソテーきのこソース ちくぜんに えだまめのしらあえ オレンジ ぎゅうにゅう			ホワイトロリータとゼリー おちゃ			わかめおにぎり ひやしちゅうか あげなすのにくみそあんかけ ラムネゼリー			エネルギー 2493 kcal たんぱく質 101.3 g 脂質 68.0 g 炭水化物 393.9 g 食塩相当量 9.4 g		
	エネルギー 656 kcal	たんぱく質 24.7 g		エネルギー 859 kcal	たんぱく質 41.9 g		エネルギー 92 kcal	たんぱく質 1.0 g		エネルギー 886 kcal	たんぱく質 33.7 g				
	脂質 13.1 g	炭水化物 117.9 g		脂質 24.7 g	炭水化物 124.3 g		脂質 4.2 g	炭水化物 13.2 g		脂質 26.0 g	炭水化物 138.5 g				
	食塩相当量 2.9 g			食塩相当量 2.3 g			食塩相当量 0.0 g			食塩相当量 4.2 g					
6 (日)	ホットドッグ オニオンスープ ブロッコリーといかのサラダ ジョア			ごもくチャーハン (ごはん220g) あつあげのかにあんかけ りっちゃんのげんきサラダ ライチゼリー			せんべいとたけのこのさと おちゃ			ごはん (220g) かれいのからあげ わかめのかきたまじる ほうれんそうのかりかりあえ ぶどう			エネルギー 2386 kcal たんぱく質 90.9 g 脂質 75.4 g 炭水化物 346.2 g 食塩相当量 10.4 g		
	エネルギー 802 kcal	たんぱく質 27.2 g		エネルギー 809 kcal	たんぱく質 34.7 g		エネルギー 99 kcal	たんぱく質 1.6 g		エネルギー 676 kcal	たんぱく質 27.4 g				
	脂質 29.2 g	炭水化物 109.8 g		脂質 27.2 g	炭水化物 109.8 g		脂質 3.7 g	炭水化物 15.3 g		脂質 15.3 g	炭水化物 111.3 g				
	食塩相当量 4.0 g			食塩相当量 3.9 g			食塩相当量 0.2 g			食塩相当量 2.3 g					
7 (月)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) だしまきたまご ブロッコリーとささみのごまだれ バナナ			ごはん (220g) さばのみそに けんちんじる きゅうりといかのすのもの ぎゅうにゅう			はちみつチーズトースト おちゃ			キーマカレー (ごはん220g) たまごとクルトンのサラダ フルーツヨーグルト			エネルギー 2461 kcal たんぱく質 103.3 g 脂質 79.7 g 炭水化物 356.8 g 食塩相当量 9.9 g		
	エネルギー 587 kcal	たんぱく質 24.9 g		エネルギー 789 kcal	たんぱく質 38.4 g		エネルギー 154 kcal	たんぱく質 5.4 g		エネルギー 931 kcal	たんぱく質 34.6 g				
	脂質 11.6 g	炭水化物 102.8 g		脂質 25.7 g	炭水化物 109.8 g		脂質 4.3 g	炭水化物 24.1 g		脂質 38.1 g	炭水化物 120.1 g				
	食塩相当量 3.1 g			食塩相当量 2.9 g			食塩相当量 0.7 g			食塩相当量 3.2 g					
8 (火)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) とりにくのてりやき きんぴらごぼう ヨーグルト			コッペパン・ブルーベリージャム デミカツ ジュリアンスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう			サッポロポテト (バーベQあじ) おちゃ			ごはん (220g) あかうおのなんぶやき ちゃわんむし (えび) やさいといかのごまふうみいため なし			エネルギー 2403 kcal たんぱく質 95.8 g 脂質 71.9 g 炭水化物 351.8 g 食塩相当量 10.4 g		
	エネルギー 774 kcal	たんぱく質 31.9 g		エネルギー 877 kcal	たんぱく質 32.1 g		エネルギー 122 kcal	たんぱく質 1.5 g		エネルギー 630 kcal	たんぱく質 30.3 g				
	脂質 20.8 g	炭水化物 118.1 g		脂質 36.0 g	炭水化物 108.2 g		脂質 6.2 g	炭水化物 15.3 g		脂質 8.9 g	炭水化物 110.2 g				
	食塩相当量 3.4 g			食塩相当量 4.2 g			食塩相当量 0.5 g			食塩相当量 2.3 g					
9 (水)	ごはん (220g) みそしる (とうがん) すごもりたまご なすとピーマンのにももの ふりかけ			ごはん (220g) さわらのスタミナだれかけ みそしる (かぼちゃ) かみかみあえ ぎゅうにゅう			ジュース おちゃ			てりやきチキンピザ ☆たんじょうかいメニュー たらこスパゲティ きのこのスープ カプレーゼ シャインマスカット えらべるデザート (おやつのとき) ◎			エネルギー 2445 kcal たんぱく質 93.4 g 脂質 81.9 g 炭水化物 355.0 g 食塩相当量 10.7 g		
	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 22.7 g		エネルギー 779 kcal	たんぱく質 33.3 g		エネルギー 69 kcal	たんぱく質 0.2 g		エネルギー 995 kcal	たんぱく質 37.2 g				
	脂質 14.8 g	炭水化物 102.1 g		脂質 22.8 g	炭水化物 117.4 g		脂質 0.0 g	炭水化物 17.3 g		脂質 44.3 g	炭水化物 118.2 g				
	食塩相当量 3.5 g			食塩相当量 2.7 g			食塩相当量 0.0 g			食塩相当量 4.5 g					
10 (木)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) あじのみそづけやき キャベツのごまマヨあえ ヤクルト			コッペパン・りんごジャム ハンバーグデミグラスソース じゃがいものスープ アスパラとツナのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう			マリーとパイのみ おちゃ			ごはん (220g) すきやき おんせんたまご プリン・ア・ラ・モード			エネルギー 2449 kcal たんぱく質 98.9 g 脂質 81.2 g 炭水化物 352.7 g 食塩相当量 9.3 g		
	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 22.8 g		エネルギー 819 kcal	たんぱく質 33.8 g		エネルギー 118 kcal	たんぱく質 1.8 g		エネルギー 897 kcal	たんぱく質 40.5 g				
	脂質 13.3 g	炭水化物 105.7 g		脂質 29.5 g	炭水化物 110.0 g		脂質 4.6 g	炭水化物 18.0 g		脂質 33.8 g	炭水化物 119.0 g				
	食塩相当量 2.7 g			食塩相当量 4.4 g			食塩相当量 0.2 g			食塩相当量 2.0 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(^ ^) 9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。