

令和8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	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
21 (月)	ごはん (220g) ポトフ グラタン ブロッコリーとコーンのサラダ ヤクルト	ごはん (220g) たらフライといもフライ みそしる (こまつな・あつあげ) もりあわせサラダ ジョア	ぼんちあげ おちゃ	ごはん (220g) チンジャオロースー とうふとかにのコーンスープ ちゅうかふうあえもの あんにんどうふ	エネルギー 2455 kcal たんぱく質 81.2 g 脂質 70.0 g 炭水化物 396.5 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 609 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 134.9 g 食塩相当量 3.4 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 892 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.5 g 炭水化物 131.9 g 食塩相当量 3.1 g	
22 (火)	ごはん (220g) みそしる (あおな・あつあげ) とりのいりたまご きんぴらごぼう あじつけのり	ロコモコどん (ごはん220g) ごぼうとキャベツのスープ だいずサラダ パインゼリー	むしチーズケーキ 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 もやしとピーマンのごまずあえ オレンジ	エネルギー 2481 kcal たんぱく質 96.6 g 脂質 79.6 g 炭水化物 369.1 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 661 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 925 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 32.3 g 炭水化物 131.2 g 食塩相当量 3.2 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 792 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.8 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 2.1 g	
23 (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) プルコギ はるさめスープ あおなときくらげのナムル なし ヨーグルト	バウムクーヘンとチョコ おちゃ	ごはん (220g) かれいのにつけ ちくぜんに スパゲティサラダ フルーツミックス	エネルギー 2337 kcal たんぱく質 89.7 g 脂質 72.6 g 炭水化物 344.2 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 681 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 28.9 g 炭水化物 81.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 127.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 156 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 118.2 g 食塩相当量 2.2 g	
24 (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 いりうのはな バナナ	こがたパン とりとしめじのクリームスパゲティ キャベツとあさりのスープ ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう	ムーンライトとホワイトロリータ 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 2426 kcal たんぱく質 91.1 g 脂質 75.3 g 炭水化物 365.7 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 681 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 119.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 28.6 g 炭水化物 106.5 g 食塩相当量 3.7 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 794 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.6 g 炭水化物 125.0 g 食塩相当量 2.8 g	
25 (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	マーボーなすどん (ごはん220g) チンゲンサイといかのスープ ばんさんすう おつきみゼリー ぎゅうにゅう	ずっしりデニッシュ おちゃ	ごはん (220g) ミックスフライとミニハンバーグ ブイヤベースふう コールスロー オレンジ	エネルギー 2466 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 71.2 g 炭水化物 391.0 g 食塩相当量 10.4 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 853 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.5 g 炭水化物 128.7 g 食塩相当量 3.6 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 775 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.2 g 炭水化物 123.1 g 食塩相当量 3.0 g	
26 (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 レタスといかのサラダ ジョア	チョコパイ 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 フルーツゼリー	エネルギー 2533 kcal たんぱく質 92.7 g 脂質 74.6 g 炭水化物 400.5 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 669 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 979 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 32.1 g 炭水化物 145.2 g 食塩相当量 3.6 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 728 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	
27 (日)	しよくパン (はちみつクリーム) きのこのスープ キッシュ アスパラとサラミのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (220g) さばのみそに こんさいじる えだまめのしらあえ うそっこたまご	ノアール おちゃ	ごはん (220g) チキンチキンれんこん わかめうどんじる キャベツのゆかりあえ りんご	エネルギー 2464 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 79.2 g 炭水化物 367.2 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 744 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 29.7 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 810 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 24.5 g 炭水化物 123.6 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 810 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.7 g 炭水化物 134.0 g 食塩相当量 3.2 g	
28 (月)	ごはん (220g) みそしる (もやし・あつあげ) おんせんたまご ちくぜんに やさいジュース	ごはん (220g) あかうおのみそづけやき とうふのかきたまじる キャベツとかにかまのサラダ マスカットゼリー 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 フルーツヨーグルト	エネルギー 2401 kcal たんぱく質 85.3 g 脂質 74.9 g 炭水化物 369.1 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 616 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 114.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 23.3 g 炭水化物 112.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 910 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 34.6 g 炭水化物 134.5 g 食塩相当量 3.4 g	
29 (火)	ごはん (220g) みそしる (こまつな・なめこ) さんまかぼすレモンに やさいとあつあげのピリからいため ふりかけ	コッペパン・いちごジャム オムレツ ビーフシチュー ブロッコリーとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ブランチュールとおっとつと おちゃ	ごはん (220g) たらのおやこマヨネーズやき すいとんじる ほうれんそうとさつまいものごまあえ フルーツミックス	エネルギー 2411 kcal たんぱく質 94.4 g 脂質 79.3 g 炭水化物 348.1 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 98.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 875 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 35.1 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 130.0 g 食塩相当量 2.9 g	
30 (水)	ごはん (220g) かぼちゃのミルクスープ ハムのいりたまご (カレーあじ) レタスとささみのサラダ バナナ	ごはん (220g) えびのチリソースに ぐだくさんはるさめスープ あおなとじゃがいものザーサイあえ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん (220g) ぎゅうにくのやさいまき みぞれじる れんこんサラダ りんご	エネルギー 2349 kcal たんぱく質 81.7 g 脂質 69.4 g 炭水化物 371.2 g 食塩相当量 8.6 g
	エネルギー 710 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 120.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 22.2 g 炭水化物 120.5 g 食塩相当量 3.4 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 716 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.2 g 炭水化物 113.9 g 食塩相当量 2.7 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。