

令和5年5月 こんだてひょう

朝食でたんぱく質（肉・魚・たまご・豆類など）をとると、
 昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠ることができます。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (木)	ごはん(180g) みそしる(なめこ・ふ) さばのふうみやき やさいとりにくのカレーいため バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム ハンバーグデミグラスソース コーンクリームスープ ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう	コアラのマーチとえびっこ おちゃ	てんしんはん(ごはん180g) ワンタンとはるさめのスープ ポテトサラダ パインアップル	エネルギー 2292 kcal たんぱく質 90.4 g 脂質 73.6 g 炭水化物 341.9 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 97.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 810 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 29.1 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.6 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.1 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 3.7 g	
12 (金)	ごはん(180g) みそしる(もやし) かぼちゃグラタン こまつなとツナのたまごいため ヤクルト	ごはん(220g) ぶりのてりやき のっぺいじる なすとぶたにくのみそいため ぎゅうにゅう	ガーリックトースト おちゃ	うめおにぎりといなりずし ささみフライ てんかすわかめうどんじる えだまめのしらあえ フルーツミックス	エネルギー 2339 kcal たんぱく質 101.0 g 脂質 74.1 g 炭水化物 339.8 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 30.6 g 炭水化物 114.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 845 kcal たんぱく質 43.6 g 脂質 25.1 g 炭水化物 117.3 g 食塩相当量 4.6 g	
13 (土)	ごはん(180g) みそしる(こまつな) なっとうのらたまあえ やさいとウインナーのソテー ヨーグルト	ロールパン たらこスパゲティ◎ ミネストローネ キャベツとささみのサラダ ジョア	ノアール おちゃ	ごはん(180g) さわらのたつたあげ ごじる きゅうりといかのすのもの あずきババロア	エネルギー 2193 kcal たんぱく質 89.4 g 脂質 70.9 g 炭水化物 316.3 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 26.3 g 炭水化物 96.5 g 食塩相当量 4.0 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 740 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 2.5 g	
14 (日)	しよくパン(バター・りんごジャム) カレースープ めだまやき コールスロー ぎゅうにゅう	さけのちらしずし(ごはん180g) すましじる(とうふ・わかめ) ちくぜんに フルーツゼリー	パウンドケーキ おちゃ	ごはん(180g) ユーリンチー えびぎょうざスープ レタスとツナのサラダ パインアップル	エネルギー 2336 kcal たんぱく質 100.9 g 脂質 85.1 g 炭水化物 315.9 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 714 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 29.4 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 749 kcal たんぱく質 44.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 29.2 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 2.9 g	
15 (月)	ごはん(180g) みそしる(なす・あつあげ) ベーコンのいりたまご ブロッコリーとチーズのサラダ ふりかけ	ごはん(220g) さばのみそに こんさいじる もやしとひきにくのいためもの ぎゅうにゅう	キットカットとせんべい おちゃ	ドライカレー(ごはん180g) しろみさかなのフライ かいそうとかにかまのサラダ バナナヨーグルト	エネルギー 2373 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 88.2 g 炭水化物 332.4 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.0 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 29.2 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.6 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 31.4 g 炭水化物 113.0 g 食塩相当量 3.3 g	
16 (火)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ) メヌケのさいきょうやき やさいとぶたにくのいためもの ヤクルト	コッペパン・いちごジャム とりとやさいのトマトに ごぼうとあおなのスープ レタスといかのサラダ ぎゅうにゅう	サラダうすやき おちゃ	ごはんこもり(90g) しおラーメン むしシューマイ チョレギサラダ オレンジ	エネルギー 2283 kcal たんぱく質 98.9 g 脂質 58.3 g 炭水化物 369.1 g 食塩相当量 15.5 g
	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 108.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 42.0 g 脂質 25.2 g 炭水化物 111.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 120 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 2.3 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 126.5 g 食塩相当量 7.4 g	
17 (水)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・わかめ) にくだんご いりうのはな やさいジュース	ごはん(220g) えびのチリソースに きくらげのスープ マカロニサラダ ぎゅうにゅう	ドームケーキ(カスタード) おちゃ	ごはん(180g) たらのおやこマヨネーズやき いものこじる れんこんのきんぴら キウイフルーツ	エネルギー 2278 kcal たんぱく質 84.5 g 脂質 68.2 g 炭水化物 357.3 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 651 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 117.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 23.7 g 炭水化物 120.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 715 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 25.5 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 3.6 g	
18 (木)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) グリルチキンとだしまきたまご えだまめサラダ あじつかけのり	コッペパン・りんごジャム さけのムニエル やさいとまめのカレースープ ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ホワイトロリータとせんべい おちゃ	マーボーどん(ごはん180g) はるさめとかにかまのたまごスープ もりあわせサラダ パインアップル	エネルギー 2260 kcal たんぱく質 91.4 g 脂質 67.7 g 炭水化物 342.8 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 98.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 24.8 g 炭水化物 110.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.3 g 炭水化物 113.7 g 食塩相当量 3.2 g	
19 (金)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ・コーン) ハムエッグ やさいとえびのバターじょうゆ バナナ	ごはん(220g) ヒレカツ とうふのそぼろじる きゅうりとかまぼこのすのもの ぎゅうにゅう	あんバターサンド◎ おちゃ	ごはん(180g) ししやもマリネ とりだんごスープ リヨネーズポテトケチャップふうみ フルーツポンチ	エネルギー 2276 kcal たんぱく質 86.9 g 脂質 64.3 g 炭水化物 362.3 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.1 g 炭水化物 119.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 189 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 6.9 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21.3 g 炭水化物 118.2 g 食塩相当量 3.5 g	
20 (土)	ごはん(180g) みそしる(わかめ・ふ) なっとうのほうれんそうあえ きりぼしだいこんのソースいため やさいジュース	ごはん(180g) ホキのむしやき かしわじる もやしとぎゅうにくのいためもの ジョア	アルフォートとせんべい おちゃ	ごはん(180g) コロッケ きのこのスープ アスパラとささみのサラダ メロン	エネルギー 2158 kcal たんぱく質 75.3 g 脂質 59.1 g 炭水化物 350.6 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 102.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 141 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 23.4 g 炭水化物 118.1 g 食塩相当量 2.6 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(^_^)5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。