

# 令和5年8月こんだてひょう

マスクをつけると、熱が逃げにくくなり、熱中症のリスクが高まります。

こまめに水分補給をしましょう。1日あたりコップ6杯が目安です。

朝起きた時や入浴前、入浴後などは、まず水分をとりましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (金)	ごはん(180g) みそしる(あおな・コーン) えびのいりたまご(カレーあじ) いりどうふ あじつけのり	ごはん(180g) ミックスフライ あおなとウインナーのスープ ブロッコリーとささみのサラダ フルーツミックス	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん(180g) かれいのにつけ いものこじる なすとぶたにくのみそいため すいか	エネルギー 2182 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 63.8 g 炭水化物 329.3 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 614 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 27.4 g 炭水化物 117.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 667 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 3.1 g	
12 (土)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ・あつあげ) チキンチャップ いんげんとツナのごまだれ バナナ	キムタクごはん(ごはん180g) ぶりのあげおろしに きつねそばじる オクラのおかかあえ パインアップルかん	アルファートとせんべい おちゃ	ごはん(180g) トンテキ きのこのスープ ツナポテトサラダ オレンジ	エネルギー 2322 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 76.2 g 炭水化物 346.5 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.3 g 炭水化物 123.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 30.2 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 2.2 g	
13 (日)	しょくパン(バター・りんごジャム) やさいとまめのカレースープ ゆでたまご アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	わかめおにぎり(60g) ひやしぶっかけうどん ほうれんそうのごまみそあえ メロン	げんじパイとキットカット おちゃ	ごはん(180g) さばのこうみやき とんじる はるさめちやわんむし(とり) ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2272 kcal たんぱく質 89.1 g 脂質 75.0 g 炭水化物 332.4 g 食塩相当量 12.1 g
	エネルギー 720 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 29.9 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 114.2 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 180 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 24.2 g 炭水化物 104.3 g 食塩相当量 3.3 g	
14 (月)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) なつとうとあおなのりあえ ちくぜんに ヤクルト	ごはん(180g) さけのさいきょうやき こんさいじる れんこんサラダ ぎゅうにゅう	ヨーグルトムース おちゃ	ごはん(180g) とりのからあげ とうふのかきたまじる ひじきのいりに デラウェア	エネルギー 2144 kcal たんぱく質 90.6 g 脂質 67.7 g 炭水化物 315.2 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 27.6 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 3.7 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 713 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 26.0 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 3.0 g	
15 (火)	ごはん(180g) みそしる(なす) いわしのトマトに レタスとたまごのサラダ バナナ	まきずしといなりずし かしわじる ブロッコリーのごまあえ プリン・ア・ラ・モード	かっぱえびせん おちゃ	おこのみやき もやしのスープ たたききゅうりのちゅうかふう パインアップル	エネルギー 2169 kcal たんぱく質 78.2 g 脂質 75.4 g 炭水化物 312.8 g 食塩相当量 12.7 g
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 111.4 g 食塩相当量 4.2 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 745 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 36.2 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 4.8 g	
16 (水)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ・コーン) ウインナーソテー あおなのびたし やさいジュース	ガパオライス(ごはん180g) はるさめスープ レタスといかのちゅうかふうサラダ ジョア	えらべるおやつ おちゃ	ごはん(180g) たらのパンこやき あさりのチャウダー キャベツとツナのサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2205 kcal たんぱく質 90.6 g 脂質 63.9 g 炭水化物 341.9 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 601 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 4.6 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 740 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.9 g 炭水化物 107.6 g 食塩相当量 2.5 g	
17 (木)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・なめこ) かにたま じゃがいものきんぴら ふりかけ	サンドウィッチ だいのトマトスープ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう	じゃがりことゼリー おちゃ	ごはん(180g) ホキのむしやき ひやしめんじる やさいとぶたにくのみそいため すいか	エネルギー 2283 kcal たんぱく質 96.7 g 脂質 80.8 g 炭水化物 319.7 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 100.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 906 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 48.5 g 炭水化物 89.7 g 食塩相当量 4.8 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 674 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 3.3 g	
18 (金)	ごはん(180g) みそしる(もやし) かぼちゃグラタン キャベツとハムのソテー バナナ	おかかおにぎり(80g) ひやしちゅうか あげなすのくみそあんかけ マンゴーヨーグルト	ぎゅうにゅうパーとパイのみ おちゃ	ごはん(180g) あじフライ ワンタンとたまごのスープ ブロッコリーとトマトのサラダ オレンジ	エネルギー 2116 kcal たんぱく質 81.4 g 脂質 63.6 g 炭水化物 328.6 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 22.8 g 炭水化物 107.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.6 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 726 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 24.3 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 3.0 g	
19 (土)	こくとうロールパン マカロニスープ オムレツ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(180g) ししやもマリネ すましじる(とうがん) ほうれんそうとちくわのあえもの ぶどう	おぐらトースト(なごやめいぶつ) おちゃ	ごはん(180g) ホイコーロー わかめスープ だいこんとかにかまのサラダ パインアップルかん	エネルギー 2092 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 76.2 g 炭水化物 292.1 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 656 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 31.4 g 炭水化物 71.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 3.8 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 705 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 28.9 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 3.1 g	
20 (日)	ごはん(180g) みそしる(なす・あつあげ) ベーコンエッグ ブロッコリーとささみのごまだれ ヤクルト	またけごはん(180g) さけのさいきょうやき とりだんごスープ きゅうりといかのすのもの ぎゅうにゅう	アメリカンドッグ おちゃ	ぎゅうどんおんたまのせ(ごはん180g) すましじる(オクラ) キャベツとあぶらあげのごまあえ メロン	エネルギー 2129 kcal たんぱく質 106.1 g 脂質 70.0 g 炭水化物 291.0 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 43.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 97.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 8.0 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 726 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 29.8 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 3.3 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  
食塩相当量：体の水分を調節しているもの

たんぱく質：体をつくるもとになるもの  
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの