

令和5年8月こんだてひょう

暑さに体が慣れてきましたね。屋外では、日陰など涼しい場所で過ごしましょう。

残りの夏休み、食事と水分をしっかりとって、ゆったりと楽しく暮らしましょう。

にち日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
21 (月)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・わかめ) とりのパンこやきとだしまき いんげんサラダ バナナ	ごはん(180g) シーフードグラタン ジュリアンスープ アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとカントリーマーム おちゃ	ごはん(180g) さばのふうみやき すいとんじる スタミナなっとう パイナップル	エネルギー 2399 kcal たんぱく質 95.3 g 脂質 86.6 g 炭水化物 337.5 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 665 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.1 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 32.3 g 炭水化物 107.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 26.5 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 2.8 g	
22 (火)	ごはん(180g) みそしる(あおな・コーン) ミートボールのあまずあん れんこんのきんぴら ヨーグルト	ごはん(180g) さわらのたつたあげ とうがんのそぼろじる ほうれんそうのしらあえ オレンジ ぎゅうにゅう	ハッピーターン おちゃ	ごはん(180g) れいしやぶ かきたまじる ひじきのいりに ぶどう	エネルギー 2289 kcal たんぱく質 86.5 g 脂質 77.4 g 炭水化物 331.8 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 685 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 26.7 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 169 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.9 g 炭水化物 98.3 g 食塩相当量 2.8 g	
23 (水)	ごはん(180g) すましじる(とうふ・わかめ) さばのみそに(ひじょうしやく) もやしとひきにくのたまごいため ヤクルト	ちらしずし(ごはん180g) くしカツ みそしる(かぼちゃ) オクラのおかかあえ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ピザ◎とごはんこもり(90g) ステーキ◎ ☆たんじょうかいメニュー キャベツとあさりのスープ レタスとたまごのサラダ シャインマスカット チョコレートケーキ◎(おやつとき)	エネルギー 2717 kcal たんぱく質 119.3 g 脂質 101.4 g 炭水化物 364.4 g 食塩相当量 11.9 g
	エネルギー 647 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 881 kcal たんぱく質 44.6 g 脂質 27.7 g 炭水化物 125.7 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 75 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1114 kcal たんぱく質 41.2 g 脂質 51.4 g 炭水化物 133.6 g 食塩相当量 3.4 g	
24 (木)	ごはん(180g) みそしる(もやし) なっとうのほうれんそうあえ やさいとやきぶたのいためもの やさいジュース	ビビンバ(ごはん180g) えびだんごスープ チョコレギサラダ ジョア	チョコバイ おちゃ	ごはん(180g) あじのあまから のっぺいじる やさいといかのバターじょうゆ すいか	エネルギー 2163 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 67.4 g 炭水化物 325.4 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 828 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 32.5 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 3.0 g	
25 (金)	ごはん(180g) みそしる(こまつな) スコッチエッグ とりごぼうサラダ ふりかけ	ごはん(180g) しるみざかなのピカタ かぼちゃのとうにゅうスープ もりあわせサラダ フルーツゼリー ぎゅうにゅう	ポテコ おちゃ	ごはん(180g) ぎょうざとほるまき ぶたキムチスープ レタスとかにかまのちゅうかふうサラダ パイナップル	エネルギー 2256 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 73.9 g 炭水化物 340.2 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 85.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 767 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 18.7 g 炭水化物 125.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 155 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 29.1 g 炭水化物 112.9 g 食塩相当量 4.0 g	
26 (土)	しよくパン(バター・りんごジャム) きのこのスープ スクランブルエッグ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(180g) とんかつ みそしる(なめこ・ふ) もやしのごまずあえ フルーチェ	バナナ おちゃ	ひじきごはん(180g) さけのなんぶやき うどんじる やさいととりのいためもの オレンジ	エネルギー 2354 kcal たんぱく質 93.3 g 脂質 73.0 g 炭水化物 346.9 g 食塩相当量 11.7 g
	エネルギー 706 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 30.0 g 炭水化物 90.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 840 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 31.1 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 713 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 117.2 g 食塩相当量 4.0 g	
27 (日)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) キッシュ コールスロー ヤクルト	ごはん(180g) たらのむしやき はるさめスープ ポテトサラダ ぎゅうにゅう	ドーナッツ おちゃ	のりおにぎり(80g) ひやしそうめん やさいとあつあげのピリからいため フルーツミックス	エネルギー 2137 kcal たんぱく質 76.4 g 脂質 61.1 g 炭水化物 344.9 g 食塩相当量 11.9 g
	エネルギー 538 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 4.8 g	
28 (月)	ごはん(180g) みそしる(なす) にらたま ごもくに バナナ	ごはん(180g) さけのしおやき こんさいじる きゅうりとわかめのすのもの れいとうみかん ぎゅうにゅう	せんべいとこのこのやま おちゃ	チキンピラフ(ごはん180g) ごぼうのスープ ブロッコリーとツナのサラダ ぶどう	エネルギー 2103 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 65.8 g 炭水化物 313.7 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 104.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 27.6 g 炭水化物 92.0 g 食塩相当量 3.5 g	
29 (火)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ・コーン) ハムのいりたまご なすのそぼろあんかけ あじつけのり	ロールパン・ブルーベリージャム えびカツ ズッキーニのカレースープ ぶたしやぶサラダ メロン ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	ごはん(180g) かれいのふうみやき みぞれじる にくじやが ブルーベリーババロア	エネルギー 2111 kcal たんぱく質 79.9 g 脂質 70.4 g 炭水化物 309.2 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 28.9 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 3.2 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 777 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.6 g 炭水化物 117.9 g 食塩相当量 3.2 g	
30 (水)	こくとうロールパン ポタージュ アンサンブルエッグ アスパラとコーンのサラダ やさいジュース	ポークカレー(ごはん220g) オクラのスープ かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	きなこもちとゼリー おちゃ	たかなチャーハン(ごはん180g) きくらげのスープ レタスとさきみのちゅうかふうサラダ パイナップル	エネルギー 2179 kcal たんぱく質 77.6 g 脂質 73.3 g 炭水化物 326.4 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 636 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.5 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 28.1 g 炭水化物 125.2 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 4.1 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 89.3 g 食塩相当量 3.6 g	
31 (木)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・オクラ) にくだんご きりぼしだいこんのいために バナナ	コッペパン・りんごジャム さばのカレームニエル なつやすみのミネストローネ ブロッコリーとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ひやしクレープ(いちごあじ) おちゃ	ごはん(180g) あかうおのさいきょうやき かしわじる むげんピーマン オレンジ	エネルギー 2143 kcal たんぱく質 92.0 g 脂質 68.3 g 炭水化物 312.1 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 35.2 g 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 4.3 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 607 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 95.0 g 食塩相当量 2.6 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

◎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。