

# 令和5年9月 こんだてひょう

9月12日は、「とっとり県民の日」です。

鳥取県には、お米、かに、ハタハタ、ぎゅうにく、ぎゅうにゅう、ながいも、白ねぎ、らっきょう、なし、すいかなど、おいしいものがたくさんあります。

にち 日	ちようしよく 朝食	ちゆうしよく 昼食	おやつ	ゆうしよく 夕食	えいようか 栄養価
11 (月)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・わかめ) さばのみそに(ひじょうしよく) じゃがいものきんぴら バナナ	ごはん(220g) いりどり みそしる(なめこ・ふ) きゅうりとかまぼこのすのもの ぎゅうにゅう	キャラメルコーン おちゃ	てんどん(ごはん180g) すましじる(ちくわ) えだまめのしらあえ オレンジ	エネルギー 2439 kcal たんぱく質 101.4 g 脂質 79.9 g 炭水化物 357.5 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 690 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 20.4 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 26.8 g 炭水化物 119.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 129 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 24.7 g 炭水化物 116.4 g 食塩相当量 4.3 g	
12 (火)	ごはん(180g) みそしる(もやし) えびのいりたまご(カレーあじ) こまつなとささみのごまだれ ヨーグルト	あごカツバーガー じゃがいものスープ だいずサラダ にじゅっせいきなし ぎゅうにゅう	キャベツたろうとパイのみ おちゃ	うめおにぎり(80g) やきビーフン チンゲンサイのスープ むしシューマイ パイナップル	エネルギー 2168 kcal たんぱく質 92.2 g 脂質 80.0 g 炭水化物 294.3 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 587 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 35.0 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 173 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 102.2 g 食塩相当量 4.4 g	
13 (水)	こくとうロールパン かぼちゃのミルクスープ チーズオムレツ いんげんとツナのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) えびのチリソースに たまごのスープ ほうれんそうのかりかりあえ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	キムタクごはん(ごはん180g) しろみぎかなのパンこやき みぞれじる いんげんのごまみそあえ フルーツミックス	エネルギー 2262 kcal たんぱく質 85.2 g 脂質 72.6 g 炭水化物 335.6 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 694 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 30.6 g 炭水化物 87.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 21.4 g 炭水化物 122.2 g 食塩相当量 3.1 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 640 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 109.5 g 食塩相当量 3.7 g	
14 (木)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) かにたま ひじきのいりに ふりかけ	コッペパン・りんごジャム ポークチャップ こまつなのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	スーパーカップ おちゃ	らっきょうのピリからそぼろどん(180g) はるさめスープ もりあわせサラダ りんご	エネルギー 2265 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 72.9 g 炭水化物 340.5 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 109.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 32.1 g 炭水化物 99.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 168 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 667 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 115.6 g 食塩相当量 3.3 g	
15 (金)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ) すごもりたまご いりどうふ あじつけのり	ごはん(220g) さばのこうみやき かしわじる きりぼしだいこんのいために バナナ ぎゅうにゅう	はちみつチーズトースト おちゃ	ごはん(180g) ハンバーグとフライドポテト マカロニスープ アスパラとチーズのサラダ オレンジ	エネルギー 2396 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 73.6 g 炭水化物 364.9 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 90.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 24.5 g 炭水化物 129.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.3 g 炭水化物 121.1 g 食塩相当量 3.1 g	
16 (土)	ごはん(180g) みそしる(なす) なっとう ジャーマンポテトカレーあじ ヤクルト	ごはんこもり(90g) みそラーメン◎ あげはるまき レタスとささみのちゅうかふうサラダ パイナップル	プリン◎ おちゃ	ごはん(180g) かれいのにつけ とうふのそぼろじる キャベツのごまみそあえ ぶどう ぎゅうにゅう	エネルギー 2153 kcal たんぱく質 90.8 g 脂質 57.0 g 炭水化物 345.1 g 食塩相当量 12.5 g
	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.6 g 炭水化物 130.0 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 3.0 g	
17 (日)	しよくパン(バター・ブルーベリー) ズッキーニのカレースープ パンプキンアンサンブルエッグ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(180g) あげざけのあまずづけ すいとんじる れんこんサラダ フルーツポンチ	じゃがりことチョコ おちゃ	ごはん(180g) まつかぜやき もぎのつみれじる もやしのかふうあえ なし	エネルギー 2372 kcal たんぱく質 100.9 g 脂質 77.6 g 炭水化物 338.6 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 27.5 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.4 g 炭水化物 126.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 156 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 8.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 3.0 g	
18 (月)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ) さんまのかばやき キャベツとコーンのごまマヨあえ バナナ	ごはん(180g) ミートソースグラタン ごぼうのスープ いんげんとたまごのサラダ やさしいジュース	むしチーズケーキ おちゃ	ごもくチャーハン(ごはん180g) ぶたキムチスープ チョレギサラダ ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 2327 kcal たんぱく質 73.7 g 脂質 84.8 g 炭水化物 335.6 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 651 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 29.6 g 炭水化物 122.6 g 食塩相当量 2.7 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 762 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 30.1 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 4.3 g	
19 (火)	ごはん(180g) みそしる(こまつな・あつあげ) ポテトとウインナーのソテー もやしとひきにくのたまごいため ヤクルト	コッペパン・いちごジャム たらのピカタ かぼちゃのとうにゅうスープ アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ぼんちあげ おちゃ	ごはん(180g) とりのたつたあげとちくわのいそべあげ かきたまわかめうどんじる ほうれんそうのしらあえ オレンジ	エネルギー 2352 kcal たんぱく質 95.5 g 脂質 77.2 g 炭水化物 338.0 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.9 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 784 kcal たんぱく質 43.2 g 脂質 23.2 g 炭水化物 107.5 g 食塩相当量 4.4 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 780 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 24.0 g 炭水化物 117.3 g 食塩相当量 3.6 g	
20 (水)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・コーン) れんこんのつくねやき いんげんサラダ ふりかけ	ごはん(220g) あじのさいきょうやき さつまじる キャベツとあぶらあげのごまあえ りんご ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ビビンバふうやきにくどん(ごはん180g) ふかひれスープ ☆たんじょうかいメニュー いりどりサラダ ピオーネとマスカット あんみつとおはぎ(おやつとき)	エネルギー 2443 kcal たんぱく質 94.3 g 脂質 73.5 g 炭水化物 381.7 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 641 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.5 g 炭水化物 98.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 17.5 g 炭水化物 122.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 984 kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 33.3 g 炭水化物 142.7 g 食塩相当量 3.3 g	

えいようか  
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(^\_^) 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。