

令和5年9月こんだてひょう

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	ちゆうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
21 (木)	ごはん(180g) みそしる(もやし) いわしのトマトに れんこんのきんぴら やさしいジュース	こがたパン なすとベーコンのトマトパスタ キャベツとあさりのスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	げんじパイとせんべい おちゃ	ごはん(180g) やきとり おでんふう ほうれんそうのごまみそあえ なし	エネルギー 2179 kcal たんぱく質 81.3 g 脂質 63.9 g 炭水化物 338.0 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 644 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 111.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 28.5 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 4.5 g	
22 (金)	ごはん(180g) みそしる(だいこん・あつあげ) キッシュ やさいとやきぶたのいたためもの ヤクルト	ぎゅうどん(ごはん220g) みそしる(とうふ・なめこ) はくさいのゆかりあえ オレンジ ぎゅうにゅう	パウンドケーキ おちゃ	ごはん(180g) さばのごまころもあげ こんさいじる こまつなのナムル フルーツヨーグルト	エネルギー 2239 kcal たんぱく質 79.5 g 脂質 74.7 g 炭水化物 337.1 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 530 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 23.1 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 4.3 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 787 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 31.3 g 炭水化物 107.7 g 食塩相当量 2.8 g	
23 (土)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ) なつとうのほうれんそうあえ ちくぜんに(ひじょうしょく) バナナ	てりたまバーガー ぼてともちといかりング やさいとまめのカレースープ アスパラとトマトのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうパーとカントリーマーム おちゃ	ごはん(180g) メヌケのさいきょうやき とりだんごスープ いんげんサラダ ぶどう	エネルギー 2140 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 71.5 g 炭水化物 312.9 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 38.2 g 炭水化物 89.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 5.1 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 664 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 104.0 g 食塩相当量 2.2 g	
24 (日)	ごはん(180g) みそしる(なす・あつあげ) ミートボールのあまずあん キャベツとツナのサラダ キャンデーチーズ	ごましおおにぎり(60g) おこのみやき もやしのスープ パインアップル ジョア	ポテコ おちゃ	パエリア(ごはん180g) だいたいのトマトスープ もりあわせサラダ りんご	エネルギー 2269 kcal たんぱく質 79.2 g 脂質 79.6 g 炭水化物 329.7 g 食塩相当量 12.4 g
	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 854 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 33.5 g 炭水化物 116.2 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 102.4 g 食塩相当量 3.8 g	
25 (月)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) めだまやき こまつなとささみのごまだれ あじつけのり	ごはん(220g) あじフライ とんじる あおなともやしのごまあえ バナナ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	ごはん(180g) チンジャオロースー はるさめとかにかまのスープ ちゅうかふうあえもの オレンジ	エネルギー 2242 kcal たんぱく質 78.5 g 脂質 64.6 g 炭水化物 359.8 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 95.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 838 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 26.3 g 炭水化物 130.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 712 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.8 g 炭水化物 111.1 g 食塩相当量 3.1 g	
26 (火)	ごはん(180g) みそしる(あおな・コーン) さばのみそに(ひじょうしょく) キャベツとひきにくのたまごいため マスカットゼリー	コッペパン・ブルーベリージャム タンドリーチキン ミネストローネ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	シュークリーム おちゃ	さけのちらしずし(ごはん180g) すましじる(えびしんじょ) なすとぶたにくのみそいため なし	エネルギー 2235 kcal たんぱく質 116.8 g 脂質 71.2 g 炭水化物 301.6 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 671 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 776 kcal たんぱく質 43.3 g 脂質 25.2 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 84 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 5.5 g 炭水化物 7.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 4.1 g	
27 (水)	ロールパン・いちごジャム はくさいのスープ スコッチエッグ レタスとチーズのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) ブルコギ かのにコーンスープ キャベツのごまマヨあえ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(180g) マグロカツ うどんじる スタミナなつとう フルーツミックス	エネルギー 2397 kcal たんぱく質 89.1 g 脂質 83.3 g 炭水化物 339.7 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 62.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 878 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 34.1 g 炭水化物 120.6 g 食塩相当量 3.2 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 907 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 139.9 g 食塩相当量 3.9 g	
28 (木)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) ハンバーグにこみ(ひじょうしょく) いりうのはな ヤクルト	コッペパン・りんごジャム オムレツ ビーフシチュー アスパラとハムのサラダ ぎゅうにゅう	いまがわやき(クリームあじ) おちゃ	たきこみごはん(ごはん180g) クロムツのかすづけやき よしのじる きゅうりとわかめのすのもの かき	エネルギー 2182 kcal たんぱく質 87.4 g 脂質 62.6 g 炭水化物 335.7 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 33.5 g 炭水化物 108.4 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 0.6 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 3.2 g	
29 (金)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ・もやし) とりのパンこやきとゆでたまご いんげんのツナコーンあえ バナナ	ごはん(220g) さけのさいきょうやき けんちんじる だいこんとかにかまのサラダ おつきみゼリー ぎゅうにゅう	せんべいとこのこのやま おちゃ	えびレタスチャーハン(ごはん180g) きくらげのスープ レタスとささみのちゅうかふうサラダ マンゴープリン	エネルギー 2224 kcal たんぱく質 86.0 g 脂質 70.3 g 炭水化物 333.6 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 696 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 24.6 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 22.3 g 炭水化物 125.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 88.1 g 食塩相当量 3.9 g	
30 (土)	ごはん(180g) みそしる(はくさい) なつとうのいらたまあえ じゃがいものいために ヨーグルト	オムライス(ごはん180g) マカロニクリームスープ もりあわせサラダ りんご	エクレア おちゃ	ごはん(180g) たらのつぶマスタードやき とんこつしょうゆなべふう ひややっこ オレンジ	エネルギー 2309 kcal たんぱく質 90.2 g 脂質 81.0 g 炭水化物 336.5 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 658 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 109.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 897 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 35.0 g 炭水化物 126.5 g 食塩相当量 3.5 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 660 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 2.8 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：体を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