

# 令和6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
21 (土)	ごはん (170g) かしわじる なっとうのにらたまあえ きりぼしだいこんのいために バナナ	ダブルチーズバーガー フライドポテト キャベツのスープ レタスとコーンのサラダ やさしいジュース	ハッピーターン おちゃ	ごはん (170g) たらのつぶマスタードやき とんじる えだまめのしらあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2151 kcal たんぱく質 80.9 g 脂質 79.8 g 炭水化物 303.4 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 34.1 g 炭水化物 84.4 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 167 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 699 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 2.9 g	
22 (日)	ごはん (170g) 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	ごはん (170g) あじフライ むらくもじる ビーフンいため パインアップルかん ぎゅうにゅう	ポテコ おちゃ	パエリア (ごはん170g) ウインナーのポトフ マセドアンサラダ にじゅっせいきなし	エネルギー 2237 kcal たんぱく質 80.7 g 脂質 82.5 g 炭水化物 316.2 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.1 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 29.2 g 炭水化物 116.0 g 食塩相当量 3.1 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 642 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.1 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 3.8 g	
23 (月)	ごはん (170g) みそしる (さつまいも) グラタン ブロッコリーとハムのサラダ ヤクルト	ごはん (170g) ししやもマリネ みそしる (こまつな) スタミナなっとう フルーツゼリー ぎゅうにゅう	チョコバナナプリン おちゃ	ごはん (170g) チンジャオロースー チンゲンサイのスープ ちゅうかふうあえもの マンゴーヨーグルト	エネルギー 2176 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 65.6 g 炭水化物 331.4 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 845 kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 29.1 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 4.3 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 3.1 g	
24 (火)	ごはん (170g) みそしる (あおな・コーン) えびのいりたまご だいずサラダ あじつけのり	コッペパン・いちごジャム 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	せんべいとこのこのやま おちゃ	ごはん (170g) さばのたつたあげ すましじる (とうふ・わかめ) なすとぶたにくのみそいため フルーツミックス	エネルギー 2264 kcal たんぱく質 101.3 g 脂質 80.0 g 炭水化物 308.9 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 43.3 g 脂質 25.2 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 3.8 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 776 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 28.7 g 炭水化物 109.5 g 食塩相当量 2.6 g	
25 (水)	こくとうロールパン ポタージュ 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 かにのコーンスープ 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	ゆかりごはん (170g) マグロカツ きつねそばじる ちくぜんに なし	エネルギー 2393 kcal たんぱく質 84.3 g 脂質 81.3 g 炭水化物 344.9 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 81.0 g 食塩相当量 3.3 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 820 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 126.7 g 食塩相当量 3.7 g	
26 (木)	ごはん (170g) みそしる (チンゲンサイ) ハンバーグ いんげんのツナコーンあえ バナナ	コッペパン・りんごジャム オムレツ ビーフシチュー アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	いちごポッキーとルマンド おちゃ	たきこみごはん (ごはん170g) あかうおのいそべあげ のっぺいじる もやしのごまずあえ りんご	エネルギー 2269 kcal たんぱく質 90.2 g 脂質 80.6 g 炭水化物 315.6 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.5 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 35.0 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 17.2 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 2.8 g	
27 (金)	ごはん (170g) みそしる (かぼちゃ・もやし) やきウインナーとだしまきたまご いりうのはな ヤクルト	ごはん (220g) さけのさいきょうやき こんさいじる やさいとりのいためもの オレンジ ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	ごましおおにぎり (80g) おこのみやき ナムル パインアップル おこめのムース	エネルギー 2335 kcal たんぱく質 86.8 g 脂質 80.6 g 炭水化物 340.6 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 100.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 20.2 g 炭水化物 122.3 g 食塩相当量 2.7 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 861 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 37.6 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 3.4 g	
28 (土)	ごはん (170g) みそしる (じゃがいも・わかめ) なっとう キャベツとぎゅうにくのカレーいため ヨーグルト	オムライス (ごはん170g) マカロニクリームスープ もりあわせサラダ ジョア	たいやき おちゃ	ごはん (170g) あじのあまから とんこつしょうゆなべふう ひややっこ フルーツミックス	エネルギー 2274 kcal たんぱく質 87.9 g 脂質 71.8 g 炭水化物 345.9 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 98.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 929 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 35.0 g 炭水化物 129.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 687 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 102.7 g 食塩相当量 2.8 g	
29 (日)	しょくパン (いちごクリーム) はくさいのスープ キッシュ アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (170g) あかうおのなんぶやき いなかじる なすとぶたのさっぱりいため まっちゃんプリン	チョコアイス おちゃ	かつカレー (ごはん170g) ブロッコリーとたまごのサラダ りんごヨーグルト	エネルギー 2381 kcal たんぱく質 90.2 g 脂質 89.7 g 炭水化物 329.9 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 722 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 32.7 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 20.9 g 炭水化物 117.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 4.0 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 32.1 g 炭水化物 114.9 g 食塩相当量 2.9 g	
30 (月)	ごはん (170g) みそしる (もやし・あつあげ) たらのしおこうじづけやき やさいとぎゅうにくのオイスターいため バナナ	マーボーどん (ごはん220g) はるさめかきたまスープ ほうれんそうとさつまいものごまあえ ぎゅうにゅう	サッポロポテト (パーベQあじ) おちゃ	ごはん (170g) コロッケ だいずのトマトスープ コールスロー オレンジ	エネルギー 2366 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 75.9 g 炭水化物 361.3 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 89.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 27.3 g 炭水化物 130.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 30.1 g 炭水化物 126.8 g 食塩相当量 2.9 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