

# 令和6年10月 こんだてひょう

食欲の秋ですね。さげやさんま、さつまいも、くり、きのこ、りんごなどの

おいしい季節です。しっかり食べて、寒い冬にむけて体力をつけていきましょう。

にち 日	ちようしゆく 朝食	ちゆうしゆく 昼食	おやつ	ゆうしゆく 夕食	えいようか 栄養価
21 (月)	ごはん(170g) みそしる(はくさい) ホキのさいきょうやき いりうのはな ヤクルト	おやこどん(ごはん220g) みそしる(だいこん) もやしのかふうあえ ぎゅうにゅう	チュロス おちゃ	ごはん(170g) デミカツ フイヤベースふう アスパラといかのサラダ かき	エネルギー 2245 kcal たんぱく質 99.7 g 脂質 72.7 g 炭水化物 318.5 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 88.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 29.8 g 炭水化物 114.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.5 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 2.5 g	
22 (火)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・わかめ) めだまやき いんげんとささみのごまだれ ヨーグルト	コッペパン・ブルーベリージャム さけのムニエル カレースープ ミモザサラダ りんご ぎゅうにゅう	ベジタべる おちゃ	ごましおおにぎり(80g) やきそば だいずサラダ みかん	エネルギー 2357 kcal たんぱく質 98.1 g 脂質 84.7 g 炭水化物 326.6 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.5 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 44.0 g 脂質 28.4 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 891 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 37.8 g 炭水化物 121.7 g 食塩相当量 4.0 g	
23 (水)	ロールパン・いちごジャム ブロッコリーのミルクスープ ハンバーグ レタスとたまごのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) ユーリンチー チンゲンサイのスープ れんこんとかにかまのサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(170g) かれのいにつけ よせなべふう やさいとぎゅうにくのみそいため フルーツミックス	エネルギー 2208 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 83.9 g 炭水化物 293.6 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 854 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 37.1 g 炭水化物 108.4 g 食塩相当量 2.8 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 609 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 92.7 g 食塩相当量 2.8 g	
24 (木)	ごはん(170g) みそしる(なす・あつあげ) えびのいりたまご(カレーあじ) ひじきのいりに バナナ	コッペパン・りんごジャム あじフライタルタルソース あさりのスープ アスパラとハムのサラダ ぎゅうにゅう	ほんちあげ おちゃ	かまあげしらすのチャーハン(ごはん170g) ぶたキムチスープ やきぎょうざ レタスとかにかまのちゅうかふうサラダ マンゴーヨーグルト	エネルギー 2273 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 81.4 g 炭水化物 314.5 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 96.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 31.6 g 炭水化物 103.9 g 食塩相当量 4.2 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 738 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 28.8 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 4.4 g	
25 (金)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) だしまきたまご にくじゃが ヤクルト	ハヤシライス(ごはん220g) はくさいのスープ キャベツとツナのコールスロー ぎゅうにゅう	ドーナッツ おちゃ	ごはん(170g) あかうおのいそべあげ そばろじる やさいとぶたにくのピリからいため かき	エネルギー 2350 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 90.0 g 炭水化物 330.3 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 93.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 887 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 37.2 g 炭水化物 119.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 216 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.4 g 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 2.5 g	
26 (土)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) なつとうのにらたまあえ きんぴらごぼう キャンデーチーズ	ごはん(170g) あじのあまから とりだんごはるさめスープ ほうれんそうのしらあえ ジョア	ポテコ おちゃ	ごはんこもり(90g) マーボーうどん もずくスープ チョレギサラダ みかん	エネルギー 2107 kcal たんぱく質 86.5 g 脂質 61.2 g 炭水化物 320.2 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 101.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 688 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 100.3 g 食塩相当量 3.0 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 658 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 3.7 g	
27 (日)	しよくパン(ブルーベリークリーム) ほうれんそうのスープ キッシュ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	かきあげどん(ごはん170g) すましじる(やさいつみれ) いんげんのごまあえ ヨーグルト なし	メロンパン おちゃ	ごはん(170g) さけのむしやき いものこじる ちやわんむし(えび) フルーツゼリー	エネルギー 2274 kcal たんぱく質 89.9 g 脂質 71.0 g 炭水化物 332.8 g 食塩相当量 12.6 g
	エネルギー 725 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 34.2 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 746 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.1 g 炭水化物 122.9 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 140 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 16.0 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 3.0 g	
28 (月)	ごはん(170g) みそしる(もやし) グラタン ながいものそばろあんかけ バナナ	ごはん(220g) さばのカレームニエル とんじる やさいといかのごまふうみいため ぎゅうにゅう	はちみつチーズトースト おちゃ	ごはん(170g) ミートローフきのソース ごぼうとあおなのスープ もりあわせサラダ りんご	エネルギー 2209 kcal たんぱく質 85.8 g 脂質 64.8 g 炭水化物 346.1 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 108.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 32.5 g 炭水化物 108.2 g 食塩相当量 2.8 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 658 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 105.4 g 食塩相当量 2.4 g	
29 (火)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・なめこ) にくだんご こまつなのナムル さけフレーク	コッペパン・いちごジャム チキンソテーのメープルマスタード パンクキンポタージュ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	カスタードケーキ おちゃ	ごはん(170g) ぶりのあげおろしに すきやきふううどんじる キャベツとあぶらあげのごまあえ かき	エネルギー 2367 kcal たんぱく質 91.4 g 脂質 86.9 g 炭水化物 326.0 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 888 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 33.9 g 炭水化物 116.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 27.3 g 炭水化物 108.3 g 食塩相当量 2.9 g	
30 (水)	こくとうロールパン ポタージュ スクランブルエッグ いんげんサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) かれのいからあげ みそしる(さつまいも・あつあげ) ごしよくなます みかん ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(170g) えびのチリソースに◎ はるさめとにらのたまごスープ かぼちゃサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2300 kcal たんぱく質 80.0 g 脂質 69.7 g 炭水化物 354.7 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 628 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 26.1 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 134.9 g 食塩相当量 2.8 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 736 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.0 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 2.8 g	
31 (木)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) いわしのトマトに やさいとぎゅうにくのオイスターいため バナナ	コッペパン・りんごジャム たらのパンこやき だいずのトマトスープ ブロッコリーとチーズのサラダ ハロウィンデザート ぎゅうにゅう	じゃがりことカントリーマアム おちゃ	オムライスデミクラソース(ごはん170g) じゃがいものスープ キャベツといかのサラダ りんご	エネルギー 2384 kcal たんぱく質 98.5 g 脂質 85.2 g 炭水化物 332.2 g 食塩相当量 11.7 g
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 873 kcal たんぱく質 41.4 g 脂質 32.7 g 炭水化物 110.9 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 5.7 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 30.9 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 4.1 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(^^) 10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。