

令和5年5月こんだてひょう

早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

朝起きて、日光をあびたり、ごはんを食べることで体内時計が整います。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (月)	ごはん(190g) みそしる(じゃがいも・わかめ) ぎよにくソーセージのたまごいため アスパラとチーズのサラダ ふりかけ	ぎゅうどん(ごはん220g) みそしる(もやし) りっちゃんのげんきサラダ ぎゅうにゅう	せんべいとこのこのやま おちゃ	ごはん(190g) ぶりのあげおろしに けんちんじる ほうれんそうのおかかあえ いちごヨーグルト	エネルギー 2292 kcal たんぱく質 91.5 g 脂質 75.9 g 炭水化物 339.1 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 25.2 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 4.3 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 777 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 27.0 g 炭水化物 109.1 g 食塩相当量 2.8 g	
2 (火)	ごはん(190g) みそしる(だいこん) ハムエッグ きんぴらごぼう あじつかけり	こがたパン なすとベーコンのトマトパスタ あさりのスープ レタスとささみのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	スーパーカップ おちゃ	ごはん(190g) かれいのこうみやき よせなべふう やさいとなまあげのピリからいため フルーツポンチ	エネルギー 2221 kcal たんぱく質 93.7 g 脂質 67.0 g 炭水化物 327.6 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 94.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 28.6 g 炭水化物 106.9 g 食塩相当量 3.8 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 697 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 3.0 g	
3 (水)	しよくパン(チーズ・プル・ベリー・ジャム) ごぼうのスープ オムレツ キャベツとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(190g) たらのむしやき かきたまじる スタミナなっとう パインアップル やさいジュース	やきブリタルト おちゃ	わかめおにぎり(160g) ちくわのいそべあげとうめしそとりてん にくうどんじる こまつなのなたねあえ フルーチェ	エネルギー 2396 kcal たんぱく質 97.4 g 脂質 80.6 g 炭水化物 340.5 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 743 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 29.4 g 炭水化物 97.6 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 7.0 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 28.6 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 4.6 g	
4 (木)	ごはん(190g) みそしる(とうふ・なめこ) あじのさいきょうやき もやしとひきにくのたまごいため バナナ	ピザパンとメロンパン キャベツのカレースープ もりあわせサラダ ぎゅうにゅう	サッポロポテト(ベジタブル) おちゃ	ごはん(190g) やきとり いものこじる ブロッコリーサラダ オレンジ	エネルギー 2249 kcal たんぱく質 94.6 g 脂質 75.8 g 炭水化物 319.0 g 食塩相当量 12.6 g
	エネルギー 631 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 96.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 32.4 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.5 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 4.2 g	
5 (金)	ごはん(190g) みそしる(チンゲンサイ) かにたま あおなときくらげのナムル ヤクルト	ごはん(190g) ふたにくのみそいため みぞれじる きゅうりとわかめのすのもの ぎゅうにゅう	ルマンドとカントリーマーム おちゃ	ごはん(190g) おこさまランチふう あおだいずポターージュ ごぼうといかのサラダ こどものひのわがし(こい)	エネルギー 2325 kcal たんぱく質 87.1 g 脂質 66.6 g 炭水化物 364.4 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 97.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 7.1 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 897 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 27.1 g 炭水化物 136.5 g 食塩相当量 3.0 g	
6 (土)	ごはん(190g) みそしる(たまご) なっとう アスパラベーコン ヨーグルト	ゆかりごはん(190g) マグロカツ ひやしそうめんじる もやしかかふうあえ ジョア	フルーツサンド おちゃ	タコライス(ごはん190g) はるさめスープ だいこんとかにかまのサラダ パインアップル	エネルギー 2405 kcal たんぱく質 89.1 g 脂質 68.5 g 炭水化物 377.3 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 133.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 228 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25.7 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 3.8 g	
7 (日)	ごはん(190g) みそしる(かぼちゃ) とりのいりたまご キャベツとぶたしゃぶのごまだれ バナナ	サンドウィッチ きのこのスープ ブロッコリーとトマトのサラダ ぎゅうにゅう	キャラメルコーン おちゃ	ごはん(190g) さばのごまころもあげ とんじる いんげんのしらあえ オレンジ	エネルギー 2331 kcal たんぱく質 96.8 g 脂質 95.1 g 炭水化物 303.1 g 食塩相当量 11.8 g
	エネルギー 681 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 111.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 40.7 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 5.2 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 747 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 30.1 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 3.2 g	
8 (月)	ごはん(190g) みそしる(さつまいも) すごもりたまご やさしいかのごまふうみいため さけフレーク	ごはん(220g) かれいのからあげ よしのじる かみかみあえ メロンゼリー ぎゅうにゅう	チョコチップクッキー おちゃ	ごもくチャーハン(ごはん190g) チンゲンサイといかのスープ やきぎょうざとたたききゅうり マンゴーヨーグルト	エネルギー 2292 kcal たんぱく質 94.1 g 脂質 63.0 g 炭水化物 356.7 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 103.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 122.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 164 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.1 g 炭水化物 107.6 g 食塩相当量 4.8 g	
9 (火)	ごはん(190g) みそしる(キャベツ・あつあげ) れんこんのつくねやき いりどうふ ふりかけ	コッペパン・いちごジャム ポークピカタ ほうれんそう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	ひやしクレープ(いちごあげ) おちゃ	てんどん(ごはん190g) すましじる(えびしんじょ) はくさいのごまあえ キウイフルーツ	エネルギー 2395 kcal たんぱく質 103.3 g 脂質 83.4 g 炭水化物 329.8 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 662 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 888 kcal たんぱく質 45.8 g 脂質 36.9 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 8.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 116.9 g 食塩相当量 4.1 g	
10 (水)	こくとうロールパン こまつなのスープ ゆでたまご レタスとコーンのサラダ やさいジュース	ごはん(220g) あじフライ みそしる(わかめ・ふ) もやしとピーマンのごまふうあえ ふりかけ ぎゅうにゅう	じゃがりことパイのみ おちゃ	さんしょくどん(ごはん190g) さけかすじる はるさめサラダ オレンジ	エネルギー 2269 kcal たんぱく質 91.3 g 脂質 81.0 g 炭水化物 314.2 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 70.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.5 g 炭水化物 124.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 840 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 32.2 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 3.5 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