

# 令和5年5月こんだてひょう

夜遅い時間の食事は、太る原因となります。

夕食は、できるだけ寝る2時間前までに食べましょう。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
21 (日)	フレンチトースト ジュリアンスープ レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (180g) さばのたつたあげ みそしる (なめこ・あつあげ) はるさめサラダ ブルーベリーヨーグルト	サッポロポテト (パーベQあじ) おちゃ	おかかおにぎり (30g) おこのみやき チンゲンサイのスープ だいこんとツナのサラダ パインアップル	エネルギー 2391 kcal たんぱく質 94.4 g 脂質 105.0 g 炭水化物 294.4 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 641 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 30.0 g 炭水化物 70.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 28.4 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 3.5 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 839 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 40.4 g 炭水化物 95.9 g 食塩相当量 5.1 g	
22 (月)	ごはん (180g) みそしる (もやし) だしまきたまごととうふちくわ きんぴらごぼう バナナ	のりとゆかりとうめのおにぎり (30g) パーベキューふう (スペアリブ◎など) いろどりポテトサラダ キウイフルーツ ☆わいわいこうりゅうかいメニュー	ジュース (ちゅうしょくのとき) おちゃ	ごはん (180g) さけのソテーきのこソース ごじる むげんピーマン オレンジ	エネルギー 2200 kcal たんぱく質 87.5 g 脂質 79.3 g 炭水化物 307.0 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 937 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 50.4 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 4.6 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 652 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 2.9 g	
23 (火)	ごはん (180g) みそしる (なす) にらたま ながいものそぼろあんかけ ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム えびフライ ビーフシチュー アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ひやしクレープ (チョコあじ) おちゃ	ごはん (180g) とりにくのみそづけやき きつねそばじる ナムル フルーツゼリー	エネルギー 2399 kcal たんぱく質 92.8 g 脂質 78.3 g 炭水化物 349.2 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 665 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.3 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 894 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 35.4 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 87 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 5.4 g 炭水化物 8.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 121.6 g 食塩相当量 3.0 g	
24 (水)	こくとうロールパン ごぼうのスープ パンプキンアンサンプルエッグ レタスとハムのサラダ やさしいジュース	ごはん (220g) あじのあまから いなかじる こまつなとあぶらあげのごまあえ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	うなぎぎゅうどん (ごはん180g) ◎ みそしる (あさり) ☆たんじょうかいメニュー もりあわせサラダ メロン ピスタチオケーキ◎とクッキー (おやつするとき)	エネルギー 2422 kcal たんぱく質 95.7 g 脂質 80.1 g 炭水化物 355.0 g 食塩相当量 12.7 g
	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 24.5 g 炭水化物 116.2 g 食塩相当量 3.4 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 978 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 35.1 g 炭水化物 138.1 g 食塩相当量 5.7 g	
25 (木)	ごはん (180g) みそしる (とうふ・わかめ) ぎょにくソーセージのたまごいため いんげんとツナのごまだれ バナナ	こがたパン ポロネーゼふうペンネ オクラのスープ キャベツとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ハッピーターン おちゃ	ごはん (180g) しろみぎかなのからあげあまざるあん たまごのスープ チョレギサラダ パインアップル	エネルギー 2290 kcal たんぱく質 92.7 g 脂質 76.2 g 炭水化物 328.9 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 101.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 854 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 33.8 g 炭水化物 106.3 g 食塩相当量 3.9 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 619 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 3.3 g	
26 (金)	ごはん (180g) みそしる (こまつな) とりつくね こうやどうふのたまごとじ ふりかけ	ごはん (220g) かれいのふうみやき みぞれじる にくじゃが ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん (180g) デミカツ いわしのつみれじる ほうれんそうのかりかりあえ オレンジ	エネルギー 2355 kcal たんぱく質 97.0 g 脂質 78.6 g 炭水化物 332.1 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 715 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.9 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 121.7 g 食塩相当量 3.0 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 772 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 30.4 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 2.4 g	
27 (土)	ごはん (180g) みそしる (チンゲンサイ) なつとうのおろしあえ やさしいとりにくのいためもの ヤクルト	えびチャーハン (ごはん180g) とうふとわかめのスープ しょうろんぼう かいそうとかにかまのサラダ ぎゅうにゅう	はちみつチーズトースト おちゃ	たきこみごはん (ごはん180g) さばのしおやき すいとんじる こまつなのごまみそあえ フルーツミックス	エネルギー 2176 kcal たんぱく質 93.5 g 脂質 62.2 g 炭水化物 334.5 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 25.5 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 4.2 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 740 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 21.2 g 炭水化物 111.6 g 食塩相当量 3.0 g	
28 (日)	ごはん (180g) みそしる (じゃがいも) すごもりたまご なすとたまあげのピリからいため ヨーグルト	ホットドッグ ほうれんそうとコーンのスープ ブロッコリーとささみのサラダ バナナ やさしいジュース	プリン おちゃ	かきあげどん (ごはん180g) すましじる (やさしいつみれ) オクラのおかかあえ メロン	エネルギー 2270 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 76.1 g 炭水化物 339.8 g 食塩相当量 11.9 g
	エネルギー 679 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.4 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 34.4 g 炭水化物 106.4 g 食塩相当量 4.5 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 693 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 3.8 g	
29 (月)	ごはん (180g) みそしる (たまご) いわしのうめに もやしのごまみそあえ いちごのムース	チキンカレー (ごはん220g) キャベツとあさりのスープ ごぼうといかのサラダ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	ごはん (180g) たらのつぶマスタードやき ぶたキムチスープ こまつなのなたねあえ キウイフルーツ	エネルギー 2357 kcal たんぱく質 96.2 g 脂質 75.0 g 炭水化物 355.9 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 24.8 g 炭水化物 133.2 g 食塩相当量 3.8 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 742 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 26.6 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 3.0 g	
30 (火)	ごはん (180g) みそしる (さつまいも) ベーコンエッグ ミックスビーンズのサラダ バナナ	コッペパン・りんごジャム しろみぎかなのパンこやき あおだいずポタージュ レタスとサラミのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ブリッツとチョコ おちゃ	ごはん (180g) てりやきハンバーグ みそしる (キャベツ) もりあわせサラダ レモンゼリー	エネルギー 2334 kcal たんぱく質 92.2 g 脂質 79.7 g 炭水化物 327.2 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 674 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.2 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 868 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 32.8 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.5 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.2 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 3.7 g	
31 (水)	ロールパン・いちごジャム かぼちゃのミルクスープ ゆでたまご ブロッコリーとコーンのサラダ やさしいジュース	ごはん (220g) ぶたにくのしょうがやき みそしる (なす・あつあげ) マセドアンサラダ ぎゅうにゅう	やみつきもろこし おちゃ	えだまめおにぎり (200g) あじのみそづけやき ひやししょうめんじる ちくぜんに ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2321 kcal たんぱく質 92.9 g 脂質 70.6 g 炭水化物 352.7 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.5 g 炭水化物 97.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 26.5 g 炭水化物 120.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 139 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 727 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 3.2 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  
たんぱく質：体をつくるもとになるもの  
脂質：体やエネルギーのもとになるもの  
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの  
食塩相当量：体の水分を調節しているもの ◎お誕生日おめでとう (^\_^) 5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。