

# 令和5年8月こんだてひょう

暑さに体が慣れてきましたね。屋外では、日陰など涼しい場所で過ごしましょう。

残りの夏休み、食事と水分をしっかりとって、ゆったりと楽しく暮らしましょう。

| にち日       | ちようしよく<br>朝食   | ちゆうしよく<br>昼食   | おやつ  | ゆうしよく<br>夕食  | えいようか<br>栄養価   |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 21<br>(月) | ごはん(180g)<br>みそしる(じゃがいも・わかめ)<br>とりのパンこやきとだしまき<br>いんげんサラダ<br>バナナ            | ごはん(180g)<br>シーフードグラタン<br>ジュリアンスープ<br>アスパラとツナのサラダ<br>ぎゅうにゅう                | ミニカップケーキとカントリーマーム<br>おちゃ   | ごはん(180g)<br>さばのふうみやき<br>すいとんじる<br>スタミナなっとう<br>パイナップル  | エネルギー 2399 kcal<br>たんぱく質 95.3 g<br>脂質 86.6 g<br>炭水化物 337.5 g<br>食塩相当量 9.5 g    |
|           | エネルギー 665 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 21.1 g<br>炭水化物 106.8 g<br>食塩相当量 3.4 g | エネルギー 813 kcal<br>たんぱく質 35.4 g<br>脂質 32.3 g<br>炭水化物 107.1 g<br>食塩相当量 3.2 g | エネルギー 125 kcal<br>たんぱく質 1.4 g<br>脂質 6.7 g<br>炭水化物 14.8 g<br>食塩相当量 0.1 g  | エネルギー 796 kcal<br>たんぱく質 37.8 g<br>脂質 26.5 g<br>炭水化物 108.8 g<br>食塩相当量 2.8 g                             |  |
| 22<br>(火) | ごはん(180g)<br>みそしる(あおな・コーン)<br>ミートボールのあまずあん<br>れんこんのきんぴら<br>ヨーグルト           | ごはん(180g)<br>さわらのたつたあげ<br>とうがんのそぼろじる<br>ほうれんそうのしらあえ<br>オレンジ<br>ぎゅうにゅう      | ハッピーターン<br>おちゃ   | ごはん(180g)<br>れいしやぶ<br>かきたまじる<br>ひじきのいりに<br>ぶどう   | エネルギー 2289 kcal<br>たんぱく質 86.5 g<br>脂質 77.4 g<br>炭水化物 331.8 g<br>食塩相当量 10.2 g   |
|           | エネルギー 685 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 20.4 g<br>炭水化物 110.7 g<br>食塩相当量 4.0 g | エネルギー 754 kcal<br>たんぱく質 36.1 g<br>脂質 26.7 g<br>炭水化物 100.9 g<br>食塩相当量 2.9 g | エネルギー 169 kcal<br>たんぱく質 1.5 g<br>脂質 8.4 g<br>炭水化物 21.9 g<br>食塩相当量 0.5 g  | エネルギー 681 kcal<br>たんぱく質 28.5 g<br>脂質 21.9 g<br>炭水化物 98.3 g<br>食塩相当量 2.8 g                              |  |
| 23<br>(水) | ごはん(180g)<br>すましじる(とうふ・わかめ)<br>さばのみそに(ひじょうしよく)<br>もやしとひきにくのたまごいため<br>ヤクルト  | ちらしずし(ごはん180g)<br>くしカツ<br>みそしる(かぼちゃ)<br>オクラのおかかあえ<br>ぎゅうにゅう                | ジュース<br>おちゃ  | ピザ◎とごはんこもり(90g)<br>ステーキ◎ ☆たんじょうかいメニュー<br>キャベツとあさりのスープ<br>レタスとたまごのサラダ<br>シャインマスカット<br>チョコレートケーキ◎(おやつとき) | エネルギー 2717 kcal<br>たんぱく質 119.3 g<br>脂質 101.4 g<br>炭水化物 364.4 g<br>食塩相当量 11.9 g |
|           | エネルギー 647 kcal<br>たんぱく質 33.4 g<br>脂質 22.1 g<br>炭水化物 86.3 g<br>食塩相当量 3.1 g  | エネルギー 881 kcal<br>たんぱく質 44.6 g<br>脂質 27.7 g<br>炭水化物 125.7 g<br>食塩相当量 5.4 g | エネルギー 75 kcal<br>たんぱく質 0.1 g<br>脂質 0.2 g<br>炭水化物 18.8 g<br>食塩相当量 0.0 g   | エネルギー 1114 kcal<br>たんぱく質 41.2 g<br>脂質 51.4 g<br>炭水化物 133.6 g<br>食塩相当量 3.4 g                            |  |
| 24<br>(木) | ごはん(180g)<br>みそしる(もやし)<br>なっとうのほうれんそうあえ<br>やさいとやきぶたのいためもの<br>やさいジュース       | ビビンバ(ごはん180g)<br>えびだんごスープ<br>チョコレギサラダ<br>ジョア                               | チョコバイ<br>おちゃ   | ごはん(180g)<br>あじのあまから<br>のっぺいじる<br>やさいといかのバターじょうゆ<br>すいか  | エネルギー 2163 kcal<br>たんぱく質 83.5 g<br>脂質 67.4 g<br>炭水化物 325.4 g<br>食塩相当量 10.7 g   |
|           | エネルギー 530 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂質 10.2 g<br>炭水化物 94.4 g<br>食塩相当量 3.4 g  | エネルギー 828 kcal<br>たんぱく質 30.4 g<br>脂質 32.5 g<br>炭水化物 112.3 g<br>食塩相当量 4.2 g | エネルギー 159 kcal<br>たんぱく質 1.8 g<br>脂質 9.4 g<br>炭水化物 16.8 g<br>食塩相当量 0.1 g  | エネルギー 646 kcal<br>たんぱく質 30.2 g<br>脂質 15.3 g<br>炭水化物 101.9 g<br>食塩相当量 3.0 g                             |  |
| 25<br>(金) | ごはん(180g)<br>みそしる(こまつな)<br>スコッチエッグ<br>とりごぼうサラダ<br>ふりかけ                     | ごはん(180g)<br>しるみざかなのピカタ<br>かぼちゃのとうにゅうスープ<br>もりあわせサラダ<br>フルーツゼリー<br>ぎゅうにゅう  | ポテコ<br>おちゃ   | ごはん(180g)<br>ぎょうざとはるまき<br>ぶたキムチスープ<br>レタスとかにかまのちゅうかふうサラダ<br>パイナップル                                     | エネルギー 2256 kcal<br>たんぱく質 80.3 g<br>脂質 73.9 g<br>炭水化物 340.2 g<br>食塩相当量 10.9 g   |
|           | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 17.0 g<br>炭水化物 85.0 g<br>食塩相当量 3.7 g  | エネルギー 767 kcal<br>たんぱく質 34.2 g<br>脂質 18.7 g<br>炭水化物 125.0 g<br>食塩相当量 2.9 g | エネルギー 155 kcal<br>たんぱく質 1.0 g<br>脂質 9.1 g<br>炭水化物 17.3 g<br>食塩相当量 0.3 g  | エネルギー 778 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 29.1 g<br>炭水化物 112.9 g<br>食塩相当量 4.0 g                             |  |
| 26<br>(土) | しよくパン(バター・りんごジャム)<br>きのこのスープ<br>スクランブルエッグ<br>ブロッコリーといかのサラダ<br>ぎゅうにゅう       | ごはん(180g)<br>とんかつ<br>みそしる(なめこ・ふ)<br>もやしのごまずあえ<br>フルーチェ                     | バナナ<br>おちゃ   | ひじきごはん(180g)<br>さけのなんぶやき<br>うどんじる<br>やさいととりのいためもの<br>オレンジ  | エネルギー 2354 kcal<br>たんぱく質 93.3 g<br>脂質 73.0 g<br>炭水化物 346.9 g<br>食塩相当量 11.7 g   |
|           | エネルギー 706 kcal<br>たんぱく質 28.8 g<br>脂質 30.0 g<br>炭水化物 90.0 g<br>食塩相当量 3.9 g  | エネルギー 840 kcal<br>たんぱく質 29.8 g<br>脂質 31.1 g<br>炭水化物 116.6 g<br>食塩相当量 3.8 g | エネルギー 95 kcal<br>たんぱく質 1.1 g<br>脂質 0.2 g<br>炭水化物 23.1 g<br>食塩相当量 0.0 g   | エネルギー 713 kcal<br>たんぱく質 33.6 g<br>脂質 11.7 g<br>炭水化物 117.2 g<br>食塩相当量 4.0 g                             |  |
| 27<br>(日) | ごはん(180g)<br>みそしる(チンゲンサイ)<br>キッシュ<br>コールスロー<br>ヤクルト                        | ごはん(180g)<br>たらのむしやき<br>はるさめスープ<br>ポテトサラダ<br>ぎゅうにゅう                        | ドーナッツ<br>おちゃ   | のりおにぎり(80g)<br>ひやしそうめん<br>やさいとあつあげのピリからいため<br>フルーツミックス   | エネルギー 2137 kcal<br>たんぱく質 76.4 g<br>脂質 61.1 g<br>炭水化物 344.9 g<br>食塩相当量 11.9 g   |
|           | エネルギー 538 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂質 14.1 g<br>炭水化物 90.6 g<br>食塩相当量 3.9 g  | エネルギー 724 kcal<br>たんぱく質 31.5 g<br>脂質 21.6 g<br>炭水化物 112.5 g<br>食塩相当量 2.9 g | エネルギー 218 kcal<br>たんぱく質 2.1 g<br>脂質 11.8 g<br>炭水化物 26.0 g<br>食塩相当量 0.3 g | エネルギー 657 kcal<br>たんぱく質 27.7 g<br>脂質 13.6 g<br>炭水化物 115.8 g<br>食塩相当量 4.8 g                             |  |
| 28<br>(月) | ごはん(180g)<br>みそしる(なす)<br>にらたま<br>ごもくに<br>バナナ                               | ごはん(180g)<br>さけのしおやき<br>こんさいじる<br>きゅうりとわかめのすのもの<br>れいとうみかん<br>ぎゅうにゅう       | せんべいとこのこのやま<br>おちゃ   | チキンピラフ(ごはん180g)<br>ごぼうのスープ<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>ぶどう   | エネルギー 2103 kcal<br>たんぱく質 83.0 g<br>脂質 65.8 g<br>炭水化物 313.7 g<br>食塩相当量 9.4 g    |
|           | エネルギー 633 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 18.7 g<br>炭水化物 99.8 g<br>食塩相当量 3.2 g  | エネルギー 656 kcal<br>たんぱく質 33.4 g<br>脂質 15.1 g<br>炭水化物 104.6 g<br>食塩相当量 2.6 g | エネルギー 116 kcal<br>たんぱく質 1.8 g<br>脂質 4.4 g<br>炭水化物 17.3 g<br>食塩相当量 0.1 g  | エネルギー 698 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂質 27.6 g<br>炭水化物 92.0 g<br>食塩相当量 3.5 g                              |  |
| 29<br>(火) | ごはん(180g)<br>みそしる(キャベツ・コーン)<br>ハムのいりたまご<br>なすのそぼろあんかけ<br>あじつけのり            | ロールパン・ブルーベリージャム<br>えびカツ<br>ズッキーニのカレースープ<br>ぶたしやぶサラダ<br>メロン<br>ぎゅうにゅう       | ノアール<br>おちゃ  | ごはん(180g)<br>かれいのふうみやき<br>みぞれじる<br>にくじやが<br>ブルーベリーババロア   | エネルギー 2111 kcal<br>たんぱく質 79.9 g<br>脂質 70.4 g<br>炭水化物 309.2 g<br>食塩相当量 10.3 g   |
|           | エネルギー 578 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂質 14.6 g<br>炭水化物 95.2 g<br>食塩相当量 3.6 g  | エネルギー 654 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂質 28.9 g<br>炭水化物 81.4 g<br>食塩相当量 3.2 g  | エネルギー 102 kcal<br>たんぱく質 1.1 g<br>脂質 4.3 g<br>炭水化物 14.7 g<br>食塩相当量 0.3 g  | エネルギー 777 kcal<br>たんぱく質 30.3 g<br>脂質 22.6 g<br>炭水化物 117.9 g<br>食塩相当量 3.2 g                             |  |
| 30<br>(水) | こくとうロールパン<br>ポタージュ<br>アンサンブルエッグ<br>アスパラとコーンのサラダ<br>やさいジュース                 | ポークカレー(ごはん220g)<br>オクラのスープ<br>かいそうとツナのサラダ<br>ぎゅうにゅう                        | きなこもちとゼリー<br>おちゃ   | たかなチャーハン(ごはん180g)<br>きくらげのスープ<br>レタスとさきみのちゅうかふうサラダ<br>パイナップル   | エネルギー 2179 kcal<br>たんぱく質 77.6 g<br>脂質 73.3 g<br>炭水化物 326.4 g<br>食塩相当量 11.1 g   |
|           | エネルギー 636 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 19.5 g<br>炭水化物 98.4 g<br>食塩相当量 3.4 g  | エネルギー 831 kcal<br>たんぱく質 33.2 g<br>脂質 28.1 g<br>炭水化物 125.2 g<br>食塩相当量 4.0 g | エネルギー 95 kcal<br>たんぱく質 1.5 g<br>脂質 4.1 g<br>炭水化物 13.5 g<br>食塩相当量 0.1 g   | エネルギー 617 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂質 21.6 g<br>炭水化物 89.3 g<br>食塩相当量 3.6 g                              |  |
| 31<br>(木) | ごはん(180g)<br>みそしる(とうふ・オクラ)<br>にくだんご<br>きりぼしだいこんのいために<br>バナナ                | コッペパン・りんごジャム<br>さばのカレームニエル<br>なつやすみのミネストローネ<br>ブロッコリーとチーズのサラダ<br>ぎゅうにゅう    | ひやしクレープ(いちごあじ)<br>おちゃ  | ごはん(180g)<br>あかうおのさいきょうやき<br>かしわじる<br>むげんピーマン<br>オレンジ  | エネルギー 2143 kcal<br>たんぱく質 92.0 g<br>脂質 68.3 g<br>炭水化物 312.1 g<br>食塩相当量 10.7 g   |
|           | エネルギー 606 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 13.7 g<br>炭水化物 106.1 g<br>食塩相当量 3.7 g | エネルギー 839 kcal<br>たんぱく質 39.3 g<br>脂質 35.2 g<br>炭水化物 102.5 g<br>食塩相当量 4.3 g | エネルギー 91 kcal<br>たんぱく質 1.3 g<br>脂質 5.8 g<br>炭水化物 8.5 g<br>食塩相当量 0.1 g    | エネルギー 607 kcal<br>たんぱく質 30.5 g<br>脂質 13.6 g<br>炭水化物 95.0 g<br>食塩相当量 2.6 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(^\_^) 8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。