

# 令和5年9月 こんだてひょう

暑さが和らいできましたね。体調良く過ごせるよう、

早寝早起きを心がけ、朝ごはんもしっかりと食べましょう。

にち日	ちようしよく朝食	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
1 (金)	ごはん(180g) みそしる(たまご) グラタン キャベツとやきぶたのごまだれ ヤクルト エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.8 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん(220g) たらのいそべあげ やきぶたとはるさめのスープ いんげんのごまあえ パインアップルかん ぎゅうにゅう エネルギー 731 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 123.3 g 食塩相当量 2.3 g	コアラのマーチとえびっこ おちゃ エネルギー 124 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん(180g) チキンソテーのメープルマスタード あおだいずポタージュ レタスとコーンのサラダ にじゅっせいきなし エネルギー 807 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 31.6 g 炭水化物 108.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 2222 kcal たんぱく質 80.2 g 脂質 65.0 g 炭水化物 350.6 g 食塩相当量 8.8 g
2 (土)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ・オクラ) なつとうのいらたまあえ もやしとぎゅうにくのいためもの ヨーグルト エネルギー 674 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 3.3 g	ごはん(180g) ピーマンのにくづめ キャベツのカレースープ アスパラとハムのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 776 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 28.4 g 炭水化物 106.4 g 食塩相当量 3.2 g	げんじパイとカントリーマーム おちゃ エネルギー 166 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん(180g) あじのなんばんづけ とんじる こまつなとちくわのあえもの フルーツミックス エネルギー 679 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 107.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 2295 kcal たんぱく質 86.5 g 脂質 76.9 g 炭水化物 338.2 g 食塩相当量 9.9 g
3 (日)	フレンチトースト ほうれんそうとウインナーのスープ キャベツとささみのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 686 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 34.5 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 3.3 g	ゆかりおにぎり(80g) やきそば◎ もずくスープ レタスとツナのサラダ オレンジ エネルギー 836 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 32.8 g 炭水化物 117.3 g 食塩相当量 5.4 g	サッポロポテト(ベジタブル) おちゃ エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん(180g) さばのしおやき いものこじる ひじきのしらあえ りんご エネルギー 670 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2310 kcal たんぱく質 90.9 g 脂質 95.9 g 炭水化物 301.6 g 食塩相当量 11.9 g
4 (月)	ごはん(180g) みそしる(こまつな・あつあげ) オムレツ アスパラベーコン バナナ エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん(220g) とりにくのみそづけやき みそしる(チンゲンサイ) はるさめサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 783 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 23.8 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 3.1 g	せんべいとたけのこのさと おちゃ エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.7 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.2 g	かきあげどん(ごはん180g) いわしのつみれじる もやしのごますあえ ぶどう エネルギー 768 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 23.4 g 炭水化物 117.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 2211 kcal たんぱく質 83.7 g 脂質 63.7 g 炭水化物 348.1 g 食塩相当量 10.5 g
5 (火)	ごはん(180g) みそしる(あおな・コーン) いわしのみぞれに ちくぜんに(ひじょうしよく) やさしいジュース エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 3.3 g	こがたパン ポロネーゼふうペンネ きのこのスープ キャベツといかのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 814 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 28.9 g 炭水化物 106.9 g 食塩相当量 4.0 g	ルマンドとカントリーマーム おちゃ エネルギー 161 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 7.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん(180g) さけのちゃんちゃんやき とうがんのそぼろじる だいちのかふうあえ りんご エネルギー 654 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 2199 kcal たんぱく質 96.1 g 脂質 60.0 g 炭水化物 337.1 g 食塩相当量 10.7 g
6 (水)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) ぎょにくソーセージのたまごいため きんぴらごぼう あじつかけのり エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん(220g) あかうおのにつけ みそしる(なす・あつあげ) にくじゃが ぎゅうにゅう エネルギー 764 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 20.9 g 炭水化物 120.5 g 食塩相当量 3.1 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	わかめごはん(180g) しのだに のっぺいじる はるさめちやわんむし(えび) フルーツゼリー エネルギー 661 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 2200 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 63.4 g 炭水化物 344.0 g 食塩相当量 10.3 g
7 (木)	ごはん(180g) みそしる(とうがん) ハンバーグにこみ(ひじょうしよく) ミックスビーンズのサラダ バナナ エネルギー 648 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 97.9 g 食塩相当量 2.9 g	コッペパン・いちごジャム かれいのムニエル だいちのトマトスープ ミモザサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 817 kcal たんぱく質 45.8 g 脂質 29.3 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 4.2 g	ビックチョコ おちゃ エネルギー 185 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 0.1 g	ハムとピーマンのチャーハン(ごはん180g) もやしといかのスープ もりあわせサラダ オレンジ エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 2217 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 75.8 g 炭水化物 311.4 g 食塩相当量 10.8 g
8 (金)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ) めだまやき かぼちゃのそぼろあんかけ ふりかけ エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 101.4 g 食塩相当量 3.3 g	ちゅうかどん(ごはん220g) わかめスープ りっちゃんのげんきサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 755 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 21.1 g 炭水化物 117.7 g 食塩相当量 3.9 g	カスタードケーキ おちゃ エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 0.0 g	ごはん(180g) たらのおやこマヨネーズやき にくうどんじる ほうれんそうのおかかあえ ぶどう エネルギー 772 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.1 g 炭水化物 113.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 2221 kcal たんぱく質 86.0 g 脂質 63.7 g 炭水化物 347.7 g 食塩相当量 10.7 g
9 (土)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも・コーン) なつとうのおろしあえ こまつなとツナのたまごいため ヤクルト エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 2.8 g	キーマカレー(ごはん190g) たまごとクルトンのサラダ にじゅっせいきなし エネルギー 811 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 37.0 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 2.9 g	どらやき おちゃ エネルギー 119 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 1.3 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 0.2 g	ごはん(180g) さわらのあまから けんちんじる ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト エネルギー 805 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 28.0 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 2278 kcal たんぱく質 86.0 g 脂質 77.3 g 炭水化物 331.4 g 食塩相当量 8.6 g
10 (日)	ホットドッグ ごぼうとあおなのスープ アスパラとチーズのサラダ ジョア エネルギー 727 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 34.7 g 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 5.0 g	ごはん(180g) メヌケのからあげあまざる えびぎょうぎスープ たたきぎゅうりのちゅうかふう りんご エネルギー 617 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 3.2 g	とんがりコーン おちゃ エネルギー 115 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 6.6 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん(180g) ぶたにくのしょうがやき ごじる キャベツのたくあんあえ ぎゅうにゅうかん エネルギー 650 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2109 kcal たんぱく質 76.5 g 脂質 68.6 g 炭水化物 316.9 g 食塩相当量 11.4 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  
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(^\_^)9月に誕生日を迎えられる方のリクエストメニューです。