

令和7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
1 (月)	ごはん (220g) みそしる (わかめ・ふ) ぎょにくソーセージのたまごいため いりうのはな ヤクルト	ごはん (220g) かれいのからあげ みそしる (ほうれんそう・あつあげ) はるさめかにかまサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ぼんちあげ おちゃ	キムチチャーハン (ごはん110g) たこやき アスパラとツナのサラダ フルーツミックス キャンデーチーズ	エネルギー 2360 kcal たんぱく質 75.8 g 脂質 72.2 g 炭水化物 368.0 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 633 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.6 g 炭水化物 120.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 27.6 g 炭水化物 114.4 g 食塩相当量 3.2 g	
2 (火)	ごはん (220g) みそしる (とうがん) さんまかぼすレモンに ちくぜんに やさいジュース	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 キャベツといかのサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	プリッツとルマンド おちゃ	ごはん (220g) さわらのあまから すいとんじる ほうれんそうのしらあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2444 kcal たんぱく質 93.6 g 脂質 68.1 g 炭水化物 376.0 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 718 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 118.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.2 g 炭水化物 107.5 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 158 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 21.1 g 炭水化物 128.7 g 食塩相当量 2.8 g	
3 (水)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ・コーン) ミートボールのあまずあん オクラのごまあえ さけフレーク	ごはん (220g) あかうおのにつけ むらくもじる にくじゃが ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん (220g) ミックスフライ だいずのトマトスープ もりあわせサラダ なし	エネルギー 2389 kcal たんぱく質 81.4 g 脂質 67.7 g 炭水化物 386.7 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 116.5 g 食塩相当量 2.9 g	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	エネルギー 853 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 26.8 g 炭水化物 136.9 g 食塩相当量 3.3 g	
4 (木)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) スコッチエッグ アスパラとチーズのサラダ バナナ	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 キャベツのカレースープ ミモザサラダ ぎゅうにゅう	ハッピーターン おちゃ	ごはん (220g) あじのからあげあまずあん しょうろんぼう たたききゅうりのちゅうかふうとトマト パインアップル ヨーグルト	エネルギー 2416 kcal たんぱく質 92.1 g 脂質 70.8 g 炭水化物 370.7 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 105.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 41.7 g 脂質 33.6 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 4.4 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 789 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 142.9 g 食塩相当量 2.6 g	
5 (金)	ごはん (220g) 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 あじつけのり	ちゅうかどん (ごはん220g) はるさめとにらのたまごスープ フルーツミックス ぎゅうにゅう	はちみつチーズトースト おちゃ	ごはん (220g) たらのつぶマスタードやき すきやきふううどんじる だいずのかふうあえ ぶどう	エネルギー 2424 kcal たんぱく質 93.2 g 脂質 57.6 g 炭水化物 402.5 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 114.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 784 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 127.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 156 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 875 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 24.3 g 炭水化物 136.5 g 食塩相当量 3.0 g	
6 (土)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) いわしのトマトに なっとうのおろしあえ ヤクルト	キーマカレー (ごはん220g) たまごとクルトンのサラダ フルーツヨーグルト	ホワイトロリータとゼリー おちゃ	ごはん (220g) さけのソテーきのこソース けんちんじる ちゃわんむし (えび) オレンジ	エネルギー 2332 kcal たんぱく質 98.3 g 脂質 68.3 g 炭水化物 351.7 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 894 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 36.2 g 炭水化物 116.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 4.2 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 700 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 104.9 g 食塩相当量 2.9 g	
7 (日)	ホットドッグ ほうれんそうのスープ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (220g) マグロカツ かぼちゃとコーンのスープ もりあわせサラダ バナナ	フルーツサンド おちゃ	ごはん (220g) ぶたにくのしょうがやき みそしる (なす) きりぼしだいこんのナムル パインアップルかん	エネルギー 2446 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 77.9 g 炭水化物 368.5 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 757 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 38.4 g 炭水化物 78.2 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.0 g 炭水化物 142.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 211 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 3.2 g	
8 (月)	ごはん (220g) みそしる (もやし) とりつくね きんぴらごぼう ヨーグルト	ごはん (220g) さばのみそに じゃぶ ほうれんそうのいろどりあえ ぎゅうにゅう	せんべいとたけのこのさと おちゃ	らっきょうのピリからそぼろどん (220g) あつあげのかにあんかけ りっちゃんのがんきサラダ ライチゼリー	エネルギー 2515 kcal たんぱく質 99.0 g 脂質 78.0 g 炭水化物 367.4 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 802 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 123.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 28.8 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 3.0 g	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	エネルギー 805 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.4 g 炭水化物 122.0 g 食塩相当量 3.3 g	
9 (火)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) だしまきたまご こまつなとささみのごまだれ バナナ	コッペパン・りんごジャム デミカツ ごぼうのスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	サッポロポテト (バーベQあじ) おちゃ	ごはん (220g) あかうおのなんぶやき はくさいとぶたにくのいために かぼちゃサラダ ぶどう	エネルギー 2329 kcal たんぱく質 85.2 g 脂質 78.4 g 炭水化物 338.4 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 897 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 37.0 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 4.4 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 675 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.0 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 1.9 g	
10 (水)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも) かにたま キャベツのたくあんあえ ふりかけ	ごはん (220g) さわらのスタミナだれかけ みぞれじる れんこんサラダ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	チキンとえびのドリア マルゲリータ◎ ☆たんじょうかいメニュー かぼちゃのれいせいスープ いろどりサラダ シャインマスカット えらべるデザート (おやつするとき)	エネルギー 2636 kcal たんぱく質 94.2 g 脂質 92.9 g 炭水化物 377.4 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 29.5 g 炭水化物 109.5 g 食塩相当量 2.7 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 1148 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 50.4 g 炭水化物 144.2 g 食塩相当量 3.6 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
◎お誕生日おめでとう (^ ^) 9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。