

令和8年8月 こんだてひょう

こまめに水分補給をしましょう。1日あたりコップ6杯が目安です。

朝起きた時や入浴前、入浴後などは、水分をとりましょう。

にち日	ちようしょく朝食	ちゆうしょく昼食	おやつ	ゆうしょく夕食	えいようか栄養価
11 (火)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ・オクラ) かにたま あおなときくらげのナムル ふりかけ	ごはん (220g) あかうおのいそべあげ マーボーはるさめ いんげんのしらあえ バナナ ぎゅうにゅう	チョコボッキーとルマンド おちゃ	ごはんこもり (110g) やきうどん もりあわせサラダ オレンジ	エネルギー 2398 kcal たんぱく質 84.6 g 脂質 67.8 g 炭水化物 384.8 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 659 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 114.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 856 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 26.8 g 炭水化物 124.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.6 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 732 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 125.4 g 食塩相当量 4.2 g	
12 (水)	ごはん (220g) みそしる (わかめ・ふ) にくだんご ごもくに ヨーグルト	ごはん (220g) さけのちゃんちゃんむしやき なすとぶたのさっぱりいため きゅうりとかにかまのすのもの ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ごはん (220g) ☆たんじょうかいメニュー えらべるおかず (ステーキorチーズインハンバーガー) きのこのスープ いろどりサラダ メロン えらべるケーキ (おやつとき) ◎	エネルギー 2716 kcal たんぱく質 104.8 g 脂質 87.0 g 炭水化物 399.6 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 725 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 120.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 25.5 g 炭水化物 110.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 75 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1124 kcal たんぱく質 43.6 g 脂質 44.4 g 炭水化物 149.8 g 食塩相当量 3.3 g	
13 (木)	ごはん (220g) みそしる (なす) めだまやき キャベツといかのオイスターいため やさいジュース	オムライス (ごはん220g) オクラのスープ ブロッコリーとツナのサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	たいやき おちゃ	ごはん (220g) たらのおやこマヨネーズやき ぶたキムチ ナムル フルーツミックス	エネルギー 2439 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 76.5 g 炭水化物 371.8 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 108.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 946 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 37.0 g 炭水化物 126.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 69 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 27.9 g 炭水化物 121.7 g 食塩相当量 2.5 g	
14 (金)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・なめこ) ウインナーのいりたまご ひじきのいりに バナナ	ごはん (220g) あかうおのなんぶやき とんじる ほうれんそうとちくわのあえもの ぎゅうにゅう	コアラのマーチとせんべい おちゃ	ハヤシライス (ごはん220g) シーザーサラダおんたまいり オレンジ ヨーグルト	エネルギー 2405 kcal たんぱく質 93.3 g 脂質 77.8 g 炭水化物 357.9 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 672 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 713 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 18.5 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.6 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 917 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 37.5 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 3.8 g	
15 (土)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) スコッチエッグ ジャーマンポテトカレーあじ ヤクルト	ごはん (220g) かれいのにつけ みそしる (もやし) スタミナなっとう フルーツゼリー ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとカントリーマアム おちゃ	いなりずし ひやしそうめん てんぷら ほうれんそうのごまみそあえ メロン	エネルギー 2452 kcal たんぱく質 99.2 g 脂質 66.4 g 炭水化物 385.9 g 食塩相当量 12.8 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 118.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 46.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 123.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 27.7 g 炭水化物 129.5 g 食塩相当量 6.0 g	
16 (日)	フレンチトースト キャベツとコーンのスープ ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (220g) さわらのたつたあげ とうふのそぼろじる オクラのごまあえ すいか ジョア	マリーとゼリー おちゃ	ごはん (220g) とりにくのヤンニョムソース もずくスープ はるさめサラダ パインアップル	エネルギー 2321 kcal たんぱく質 91.3 g 脂質 79.2 g 炭水化物 331.2 g 食塩相当量 8.5 g
	エネルギー 723 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 30.9 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 727 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.8 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 28.7 g 炭水化物 111.7 g 食塩相当量 2.6 g	
17 (月)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも・わかめ) にらたま ミックスビーンズのサラダ ヤクルト	ごはん (220g) あじのあまから かしわじる きゅうりといかのすのもの オレンジ ぎゅうにゅう	パイのみとおとっと おちゃ	ごはん (220g) れいししゃぶ すましじる (ちくわ) やさいといびのごまふうみいため ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 2428 kcal たんぱく質 95.3 g 脂質 73.7 g 炭水化物 364.2 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 767 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 27.6 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 117.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 138 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 19.5 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 3.4 g	
18 (火)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) だしまきたまご なすとあつあげのピリからいため バナナ	ごはん (220g) シーフードグラタン ジュリアンスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ドーナッツ おちゃ	ごはん (220g) さばのみそに すいとんじる キャベツのたくあんあえ ぶどう	エネルギー 2428 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 73.1 g 炭水化物 376.5 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 856 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 28.2 g 炭水化物 123.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 120.8 g 食塩相当量 2.7 g	
19 (水)	しょくパン (いちごクリーム) マカロニスープ パンプキンアンサンブルエッグ キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	ごはん (220g) さけのマヨネーズやき とりにくとながいものマスタードいため もやしのかふうあえ すいか ヨーグルト	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ちゅうかどん (ごはん220g) ワントンスープ たたききゅうりのちゅうかふう マンゴープリン	エネルギー 2420 kcal たんぱく質 98.7 g 脂質 74.5 g 炭水化物 352.3 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 770 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 26.9 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 24.0 g 炭水化物 112.2 g 食塩相当量 2.1 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 706 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 3.6 g	
20 (木)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) えびのいりたまご (カレーあじ) ブロッコリーとツナのごまだれ あじつけのり	ごはん (220g) たらのムニエル パンプキンポタージュ アスパラとささみのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ポテコ おちゃ	ごはん (220g) くしカツ キャベツとあさりのスープ もりあわせサラダ いちごゼリー	エネルギー 2513 kcal たんぱく質 95.3 g 脂質 80.6 g 炭水化物 373.6 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 625 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 98.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 20.3 g 炭水化物 124.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 155 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 946 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 34.9 g 炭水化物 133.6 g 食塩相当量 3.4 g	

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。

えいようか えいよう か ち
栄養価 (栄養としての価値)