

# 令和6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 (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 ししゃもフライ じゃがいものトマトスープ アスパラとハムのサラダ パインアップルかん ぎゅうにゅう	エクレア おちや	ごはん(180g) ホイコーロー もずくスープ もやしときくらげのナムル フルーチェ	エネルギー 2224 kcal たんぱく質 82.7 g 脂質 75.3 g 炭水化物 323.6 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 102.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 27.2 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.4 g 炭水化物 94.6 g 食塩相当量 3.5 g	
22 (水)	こくとうロールパン ごぼうのスープ パンキンアンサンブルエッグ レタスといかのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) ガリパタチキン たまごのスープ りっちゃんのげんきサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちや	おやこどん(ごはん180g) みそしる(あさり) プロッコリーのごまマヨあえ フルーツミックス	エネルギー 2210 kcal たんぱく質 84.9 g 脂質 80.2 g 炭水化物 306.2 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.3 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 856 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 33.2 g 炭水化物 113.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.7 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 4.4 g	
23 (木)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・わかめ) ウインナーのいりたまご いんげんとささみのごまだれ バナナ	こがたパン ポロネーゼふうペネ オクラのスープ キャベツとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとしろいふうせん おちや	ごはん(180g) あかうおのからあげあまみ はるさめスープ チョレギサラダ パインアップル	エネルギー 2238 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 73.1 g 炭水化物 328.3 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 33.8 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 112.2 g 食塩相当量 3.1 g	
24 (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) さばのみそに みぞれじる にくじゃが ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちや	ごはん(180g) とんかつ いわしのつみれじる キャベツのたくあんあえ オレンジ	エネルギー 2390 kcal たんぱく質 98.1 g 脂質 87.4 g 炭水化物 326.0 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 710 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 96.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 30.2 g 炭水化物 121.9 g 食塩相当量 3.2 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 733 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 28.2 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 2.6 g	
25 (土)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ・コーン) なっとうのほうれんそうあえ 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) わかめスープ 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 ぎゅうにゅう	チョコポッキーときなこもち おちや	ごはん(180g) かれいのてりやき いものこじる マカロニサラダ ゴールドキウイ	エネルギー 2109 kcal たんぱく質 84.5 g 脂質 60.4 g 炭水化物 330.2 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 100.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.2 g 炭水化物 113.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 5.4 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.5 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 2.7 g	
26 (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	ホットドック ほうれんそうとコーンのスープ もりあわせサラダ バナナ やさしいジュース	かっぱえびせん おちや	かきあげどん(ごはん180g) すまじる(やさしいつみれ) オクラのおかかあえ メロン	エネルギー 2247 kcal たんぱく質 73.2 g 脂質 71.7 g 炭水化物 347.9 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 28.4 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 0.6 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	
27 (月)	ごはん(180g) みそしる(たまご) いわしのみぞれに ちくぜんに パインアップルかん	ビーフカレー(ごはん220g) キャベツのスープ かいそうとかにかまのサラダ ぎゅうにゅう	チョコアイス おちや	ごはん(180g) たらのつぶマスタードやき ぶたキムチスープ こまつなとちくわのあえもの オレンジ	エネルギー 2246 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 72.8 g 炭水化物 340.9 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 100.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.5 g 炭水化物 124.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 4.0 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.6 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 3.0 g	
28 (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 しろみぎかなのピカタ あさりのチャウダー プロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	げんじパイとカントリーマーム おちや	ごはん(180g) てりやきハンバーグ みそしる(チンゲンサイ) ポテトサラダ レモンゼリー	エネルギー 2393 kcal たんぱく質 99.6 g 脂質 83.5 g 炭水化物 333.5 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 663 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.1 g 炭水化物 103.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 838 kcal たんぱく質 47.9 g 脂質 28.0 g 炭水化物 106.6 g 食塩相当量 4.4 g	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	エネルギー 726 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.3 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 3.5 g	
29 (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 レタスとツナのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) すぶた チンゲンサイのスープ いんげんのごまみそあえ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちや	えだまめおにぎり(200g) あじのみそづけやき ひやしそめんじる なすとぶたのさっぱりいため ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2288 kcal たんぱく質 88.9 g 脂質 80.3 g 炭水化物 327.7 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 23.6 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 29.7 g 炭水化物 124.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 20.0 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 3.2 g	
30 (木)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・なめこ) かにたま キャベツのごまマヨあえ ヤクルト	コッペパン・いちごジャム チキンのミラノふうカツレツ ごぼうとコーンのスープ アスパラといかのサラダ ぎゅうにゅう	せんべいとたけのこのさど おちや	ごはんこもり(90g) とんこつラーメン えびシューマイ ちゅうかふうあえもの パインアップル	エネルギー 2445 kcal たんぱく質 101.0 g 脂質 82.5 g 炭水化物 342.2 g 食塩相当量 14.0 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 881 kcal たんぱく質 44.6 g 脂質 35.1 g 炭水化物 104.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 97 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.7 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 129.0 g 食塩相当量 6.7 g	
31 (金)	ごはん(180g) みそしる(なす・あつあげ) とりのいりたまご コールスロー あじつけのり	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 バナナ ぎゅうにゅう	はちみつチーズトースト おちや	たきこみごはん(ごはん180g) さばのこうみやき わかたけじる やさしいとぎゅうにゅうのオイスターいため メロン	エネルギー 2201 kcal たんぱく質 102.8 g 脂質 68.5 g 炭水化物 316.8 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 83.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 22.9 g 炭水化物 122.6 g 食塩相当量 2.9 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 665 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 86.0 g 食塩相当量 3.5 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