

令和6年8月こんだてひょう

マスクをつけると、熱が逃げにくくなり、熱中症のリスクが高まります。

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。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
11 (日)	しよくパン (いちごマーガリン) ズッキーニのカレースープ グラタン レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (170g) さけのむしやき こんさいじる あげなすのにくみそあんかけ フルーツヨーグルト	エクレア おちゃ	ごはん (170g) チキンのミラノふうカツレツ きのこのスープ ミモザサラダ オレンジ	エネルギー 2147 kcal たんぱく質 91.6 g 脂質 78.7 g 炭水化物 291.6 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 676 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 27.8 g 炭水化物 90.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 672 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 25.8 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 2.2 g	
12 (月)	ごはん (170g) みそしる (チンゲンサイ) なつとうとおおなののりあえ にくじゃが キャンデーチーズ	ごはん (170g) ミックスフライ だいずのトマトスープ アスパラとささみのサラダ ジョア	かっぱえびせん おちゃ	おかかおにぎり (30g) おこのみやき もやしのスープ パインゼリー	エネルギー 2216 kcal たんぱく質 79.0 g 脂質 81.9 g 炭水化物 312.2 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 772 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 25.3 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 130 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 32.6 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 4.1 g	
13 (火)	ごはん (170g) みそしる (なす) いわしのトマトに いんげんとたまごのサラダ バナナ	まきずしといなりずし かしわじる ブロッコリーのごまあえ プリン・ア・ラ・モード	メロンパン おちゃ	ハンバーグカレー (ごはん170g) キャベツとツナのコールスロー すいか	エネルギー 2201 kcal たんぱく質 79.2 g 脂質 61.6 g 炭水化物 352.9 g 食塩相当量 11.4 g
	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 122.6 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 142 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 26.0 g 炭水化物 113.2 g 食塩相当量 3.4 g	
14 (水)	ごはん (170g) みそしる (かぼちゃ) にらたま あおなのびたし ヤクルト	ごはん (170g) あかうおのあげおろしに すいとんじる ひじきのしらあえ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	ごはん (170g) ☆たんじょうかいメニュー ステーキ◎ ほうれんそうとコーンのスープ カプレーゼ パフェ (おやつとき) ◎	エネルギー 2602 kcal たんぱく質 100.2 g 脂質 99.2 g 炭水化物 354.7 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 24.1 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 3.2 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 1137 kcal たんぱく質 42.6 g 脂質 56.9 g 炭水化物 126.6 g 食塩相当量 3.0 g	
15 (木)	ごはん (170g) みそしる (とうふ・なめこ) だしまきたまご やさいとりのいためもの やさいジュース	わかめおにぎり (80g) ひやしぶっかけうどん ほうれんそうのごまみそあえ フルーチェ	チュロス おちゃ	たきこみごはん (ごはん170g) ホキのさいきょうやき すましじる (たまごとうふ) なすとぶたのさっぱりいため すいか	エネルギー 2123 kcal たんぱく質 83.9 g 脂質 58.8 g 炭水化物 326.5 g 食塩相当量 13.0 g
	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 133.1 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 163 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 80.8 g 食塩相当量 3.4 g	
16 (金)	ごはん (170g) みそしる (もやし) やさいとウインナーのたまごいため ごもくに バナナ	タコライス (ごはん170g) はるさめスープ パインアップル ぎゅうにゅう	ブルーベリームース おちゃ	ごはん (170g) あじフライ とうがんのそぼろじる かぼちゃサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2153 kcal たんぱく質 75.6 g 脂質 67.1 g 炭水化物 331.0 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 25.6 g 炭水化物 110.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 3.7 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.1 g 炭水化物 108.6 g 食塩相当量 2.8 g	
17 (土)	こくとうロールパン マカロニスープ アンサンブルエッグ キャベツとハムのソテー ぎゅうにゅう	ごはん (170g) ししやもマリネ みそしる (こまつな) スタミナなつとう メロン ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとカントリーマーム おちゃ	ごはん (170g) ホイコーロー わかめスープ だいこんとかにかまのサラダ おこめのムース	エネルギー 2294 kcal たんぱく質 93.5 g 脂質 95.9 g 炭水化物 287.4 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 27.7 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 42.1 g 脂質 29.2 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 4.1 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 712 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 32.3 g 炭水化物 89.3 g 食塩相当量 3.1 g	
18 (日)	ごはん (170g) みそしる (キャベツ) ベーコンエッグ ブロッコリーとささみのごまだれ ヤクルト	えだまめおにぎり (200g) さわらのたつたあげ ひやしそめんじる こまつなとぶたにくのオイスターいため ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうパーとパイのみ おちゃ	ごはん (170g) ぎゅうにくのやさいまき すましじる (えびしんじょ) もやしのごますあえ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2111 kcal たんぱく質 97.7 g 脂質 65.5 g 炭水化物 306.1 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 83.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 45.7 g 脂質 31.8 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.6 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 2.8 g	
19 (月)	ごはん (170g) みそしる (じゃがいも・コーン) チキンチャップ ミックスビーンズのサラダ バナナ	ごはん (170g) かれいのさいきょうやき けんちんじる きゅうりといかのすのもの ぶどう ぎゅうにゅう	アメリカンドッグ おちゃ	ごはん (170g) れいしやぶ すましじる (あごちくわ) いりうのはな すいか	エネルギー 2261 kcal たんぱく質 103.6 g 脂質 71.4 g 炭水化物 322.0 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 717 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 25.8 g 炭水化物 102.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 15.4 g 炭水化物 113.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 8.0 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 689 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 22.2 g 炭水化物 98.7 g 食塩相当量 2.9 g	
20 (火)	ごはん (170g) みそしる (たまご) ミートボールのあますあん れんこんのきんぴら ヨーグルト	ごはん (170g) シーフードグラタン ジュリアンスープ アスパラとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ガーリックトースト おちゃ	ごはん (170g) さばのしおやき いなかじる ぶたキムチ フルーツミックス	エネルギー 2270 kcal たんぱく質 94.8 g 脂質 83.2 g 炭水化物 315.0 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 715 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 25.0 g 炭水化物 104.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 26.8 g 炭水化物 105.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 25.7 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 2.9 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 (^ ^) 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。