

日	曜日	 こんだて名	主な材料と働き						栄養価	
			1群・2群		3群・4群		5群・6群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		脂質 g	食塩相当量 g
1	水	ごはん 野菜クロック 小松菜とちりめんの炒めもの	牛乳 豆腐 厚揚げ	たまご ちりめんじゃこ	にんじん ほししいたけ グリーンピース	たまねぎ 小松菜	米 ごま油 じゃがいも パン粉	ごま でんぶん 油	812	26.9
									25.0	2.8
2	木	食パン 牛乳 チーズオムレツ	牛乳 ベーコン たまご	豚肉 チーズ	にんじん にんにく ブロッコリー きゅうり	たまねぎ ピーマン キャベツ トマト	パン スパゲティ ごま油 油	チョコクリーム バター 砂糖	781	30.2
									23.8	3.8
3	金	ごはん あじのさんが焼き えのきたけのみそ汁	牛乳 いわし 豆腐 みそ	あじ 豚肉 わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ	ねぎ グリーンピース	米 油 アーモンド	じゃがいも 砂糖	776	33.0
									20.2	2.8
6	月	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐	さけ 油揚げ みそ	にんじん さやいんげん えのきたけ	ごぼう ほししいたけ 小松菜	米 砂糖	油	761	34.7
									21.6	3.0
7	火	ごはん 牛乳 七タゼリー	牛乳 豆乳 白いんげんまめ	豚肉 ハム	にんじん しょうが キャベツ りんご	たまねぎ にんにく とうもろこし	米 油 ゼリー	じゃがいも カレールウ	838	28.0
									19.7	2.6
8	水	ごはん シュウマイ（2こ） 中華風コーンスープ	牛乳 鶏肉 豆腐	豚肉 みそ たまご	たまねぎ しょうが にんじん とうもろこし	にんにく キャベツ ピーマン 小松菜	米 砂糖 小麦粉	油 でんぶん	801	32.5
									20.5	2.6
9	木	食パン 牛乳 ウインナーとキャベツのソテー	牛乳 豚肉	鶏肉 ウインナー	えのきたけ しめじ たまねぎ チンゲンサイ	キャベツ にんじん とうもろこし	パン 油 マカロニ	ジャム 砂糖	753	32.5
									24.9	3.9
10	金	ごはん 海鮮ステーキ 厚揚げと野菜のみそ汁	牛乳 いか 豚肉 みそ	たら えび 厚揚げ	ごぼう 枝豆 小松菜	にんじん 大根	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	801	30.6
									14	2.7
13	月	ごはん 牛乳 五目豆	牛乳 さば 大豆 油揚げ	のり 鶏肉 昆布 わかめ	にんじん たまねぎ	ごぼう	米 油	じゃがいも 砂糖	830	31.2
									26.9	2.8
14	火	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 小松菜のみそ汁	牛乳 さつま揚げ 油揚げ	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん レモン 枝豆 えのきたけ	たまねぎ 大根 小松菜	米 油 ゼリー	砂糖 でんぶん	778	36.3
									18.1	3.0
15	水	ごはん 和風肉団子（2こ） えび団子のすまし汁	牛乳 豚肉	鶏肉 えび	にんじん ごぼう えのきたけ ほししいたけ	しょうが 枝豆 小松菜	米 油	ごま 砂糖	771	29.9
									19.2	3.0
16	木	食パン 牛乳 ウインナーといんげんのソテー	牛乳 ウインナー	鶏肉 ベーコン	にんじん もやし セロリー キャベツ	とうもろこし さやいんげん たまねぎ トマト	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	ジャム 油 砂糖	795	30.5
									26.8	3.5
17	金	ごはん 焼きぎょうざ（2こ） マロニースープ	牛乳 鶏肉	豚肉 なると	にんじん しょうが もやし しめじ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ パインアップル	米 ごま油 小麦粉	油 マロニー	803	30.3
									18.2	2.9
20	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソースがけ ハムと大根のスープ	牛乳 ハム	鶏肉 ベーコン	たまねぎ しょうが とうもろこし 大根	にんじん りんご ピーマン チンゲンサイ	米 マカロニ タルト	砂糖 油	863	33.0
									23.0	2.8
21	火	ごはん 牛乳 麦芽ゼリー	牛乳 鶏肉 みそ	豚肉 油揚げ	しょうが たまねぎ ごぼう 小松菜	にんじん ねぎ 大根 ほししいたけ	米 砂糖	油 ゼリー	790	33.0
									17.4	2.7
22	水	ごはん さわらの塩こうじ焼き 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ	さわら 厚揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん 小松菜 えのきたけ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	米 油	じゃがいも 砂糖	786	34.3
									22.6	3.3
27	月	ごはん チキンのチーズのせ焼き じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 ブロッコリー	鶏肉 ベーコン チーズ	ブロッコリー にんじん キャベツ	とうもろこし たまねぎ	米 油	じゃがいも パン粉	810	31.8
									25.1	2.7
28	火	ごはん 豆腐入りつくねのあんかけ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 うずら卵 豆腐 わかめ	鶏肉 がんもどき みそ	にんじん 枝豆 ねぎ	たまねぎ 大根	米 でんぶん	砂糖 ゼリー	800	31.2
									21.2	3.1
29	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 具だくさんみそ汁	牛乳 油揚げ 鶏肉	豚肉 さつま揚げ みそ	にんじん さやいんげん ほししいたけ ごぼう ねぎ	しょうが 切干し大根 大根 小松菜	米 砂糖	じゃがいも ごま油	838	36.4
									25.4	3.0
30	木	コッペパン 牛乳 カラフルサラダ クリームシチュー	牛乳 えび	鶏肉 スキムミルク	にんじん カリフラワー ほうれんそう	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	パン 油 パン粉 小麦粉	ジャム じゃがいも バター	834	36.2
									28.5	3.2
31	金	ごはん さばのみそ煮 豆腐のすまし汁	牛乳 鶏肉 なると ヨーグルト	さば 豆腐 みそ	にんじん ごぼう さやいんげん 小松菜	たまねぎ れんこん えのきたけ	米 ごま油	ごま 砂糖	863	34.7
									24.2	3.2

*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70％といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2％の水分が失われると体温の上昇が始まります。また、3％の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1食分 - の13～20％】	脂質(g) 【摂取1食分 - の20～30％】	食塩相当量 (g)
平均値	804	32.2	22.2	3.0
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

