

# こんだてひょう



	あさごはん	ひるごはん	よるごはん	いちにちのえいようりょう	
6/23 (月)	ごはん みそしる つみれとさといものにももの ほうれんそうのなめたけあえ たいみそ ぎゅうにゅう	てんしんはん ちゅうかスープ ビーフンいため きゅうりのあさづけ	ごはん みそしる しろみざかなのからしマヨネーズやき かぼちゃのもの ブロッコリーのごまあえ フルーツ(パイン)	エネルギー	2007 kcal
				たんぱくしつ	68 g
				ししつ	47.9 g
				たんすいかぶつ	332.8 g
				てつぶん	7.9 mg
しょうえんそうとうりょう	8.2 g				
6/24 (火)	ごはん みそしる あつあげのふくめに ながいもとろろ ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	ぎゅうにくうどん うのはな フルーツポンチ	ごはん おすいもの ぶたにくとなすのみそいため はくさいのにびたし フルーツ(マンゴーかん) こうのもの(さくらだいこん)	エネルギー	1995 kcal
				たんぱくしつ	68.5 g
				ししつ	50.9 g
				たんすいかぶつ	319.1 g
				てつぶん	7 mg
しょうえんそうとうりょう	8.7 g				
6/25 (水)	ごはん みそしる ふんわりよせのもの こまつなのきんしあえ うめびしお ぎゅうにゅう	しずおかけんのみどころごぜん しらすどん おざく なすのでんがく らっかせいなます まっちゃババロア	ごはん コンソメスープ しいらのトマトソース じゃがいものカレーいため フルーツ(キウイかん) にんじんサラダ	エネルギー	2267 kcal
				たんぱくしつ	76.8 g
				ししつ	39.1 g
				たんすいかぶつ	409.8 g
				てつぶん	8.8 mg
しょうえんそうとうりょう	7.9 g				
6/26 (木)	ごはん みそしる なっとう だいこんとぶたにくのてりに しそこんぶ ぎゅうにゅう	ごはん みそしる てづくりハンバーグ だいがくいも ほうれんそうのいためもの	ごはん みそしる さわらのこうみやき れんこんきんぴら フルーツ(オレンジ) こうのもの(しばづけ)	エネルギー	2012 kcal
				たんぱくしつ	76.4 g
				ししつ	48.8 g
				たんすいかぶつ	321.9 g
				てつぶん	8.9 mg
しょうえんそうとうりょう	9.5 g				
6/27 (金)	ごはん みそしる やさしいため にしよくあえ ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	キーマカレー グリーンサラダ いちごゼリー	ごはん みそしる ぶたにくときこのいためもの ちんげんさいのにびたし とうふサラダ フルーツ(パイン)	エネルギー	2115 kcal
				たんぱくしつ	73.8 g
				ししつ	57.5 g
				たんすいかぶつ	333.1 g
				てつぶん	8.3 mg
しょうえんそうとうりょう	6.6 g				
6/28 (土)	ごはん コーンスープ チキンボール(ナポリタン) キャベツのフレンチサラダ のむヨーグルト	ごはん ちゅうかスープ マーボドウフ カリフラワーのごまふうみあえ ミルクコーヒーゼリー	ごはん みそしる さばのつけやき じゃがいものふくめに フルーツ(キウイかん) こうのもの(つぼづけ)	エネルギー	2142 kcal
				たんぱくしつ	71.5 g
				ししつ	63 g
				たんすいかぶつ	333.2 g
				てつぶん	8.5 mg
しょうえんそうとうりょう	8.4 g				
6/29 (日)	ごはん コンソメスープ かぼちゃのきっしゅふう チンゲンサイとツナのサラダ ココア	さけとひじきのまぜごはん みそしる さつまいもバター もやしとほたてのからしあえ	ごはん おすいもの とりにくのみそやき なすのあげびたし フルーツ(マンゴーかん) きゅういりのすのもの	エネルギー	2014 kcal
				たんぱくしつ	63.4 g
				ししつ	52 g
				たんすいかぶつ	326.2 g
				てつぶん	6.5 mg
しょうえんそうとうりょう	7.1 g				



あおぞらでは エネルギー 2200 kcal  
 へいきんえいようりょうとして たんぱくしつ 50~60 g  
 ししつ 51~76 g  
 てつぶん 10.5 mg  
 たんすいかぶつ 300 g  
 しょうえんそうとうりょう 9 g



をめさしています。

(だんせい、へいきんねんれい30.2さいでけいさんしています)  
 (じよせいには、だんせいの3/4りょうでいきょうしています)

