

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	
6/16 (月)	ごはん みそしる カニカマいりふんわりたまご こまつなのおひたし ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	とりのてりまヨどん おすいもの なすのみそいため はくさいのしょうがしょうゆあえ	ごはん みそしる ぎゅうすきに じゃがいものたらこいため ブロッコリーのわふうサラダ フルーツ(みかんかん)	エネルギー	2021 kcal
				たんぱくしつ	76.1 g
				ししつ	52.3 g
				たんすいかぶつ	318.8 g
				てつぶん	9.7 mg
しょうえんそうとうりょう	8 g				
6/17 (火)	ごはん みそしる にくづめいなりのにも ちくわとチンゲンサイのあえもの のりつくだに ぎゅうにゅう	とうにゅうたんたんめん かぶとにくだんごのふくめに まっチャミルクゼリー	ごはん みそしる ますのさいきょうやき きんぴらごぼう フルーツ(パイナップル) きゅうりのあえもの	エネルギー	2000 kcal
				たんぱくしつ	77.3 g
				ししつ	48.6 g
				たんすいかぶつ	317.3 g
				てつぶん	7.2 mg
しょうえんそうとうりょう	7.9 g				
6/18 (水)	ごはん みそしる やさしいため ブロッコリーとカニカマのサラダ ふりかけ(たらこ) ぎゅうにゅう	おたんじょうびメニュー◆ ごはん とんじる とりにくのレモンソースかけ ごもくに ピーマンとちくわのゆずこしょうあえ	ごはん ちゅうかスープ ぶたにくとやさいとオイスターいため ごもくたまご だいこんのちゅうかあえ フルーツ(バナナ)	エネルギー	2181 kcal
				たんぱくしつ	75 g
				ししつ	69.8 g
				たんすいかぶつ	320 g
				てつぶん	6.9 mg
しょうえんそうとうりょう	8 g				
6/19 (木)	ごはん みそしる じゃがいもとツナのいためもの ほうれんそうのごましょうゆあえ きんざんじみそ ぎゅうにゅう	ごはん みそしる あかうおのバターしょうゆやき たまごとやさいのソテー ブロッコリーサラダ	ごはん みそしる あじのしちみやき ひじきのにも フルーツ(マンゴーかん) はくさいのゆかりあえ	エネルギー	1957 kcal
				たんぱくしつ	75.4 g
				ししつ	50.7 g
				たんすいかぶつ	304.2 g
				てつぶん	11.4 mg
しょうえんそうとうりょう	7.4 g				
6/20 (金)	ごはん みそしる がんもととうがんのにも インゲンのピーナッツあえ ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	シーフードカレー コールスローサラダ あんりんデザート	ごはん みそしる とりにくのバジルやき こまつなとベーコンのいためもの マカロニサラダ フルーツ(おうとうかん)	エネルギー	1958 kcal
				たんぱくしつ	62.9 g
				ししつ	48.9 g
				たんすいかぶつ	320.8 g
				てつぶん	7.5 mg
しょうえんそうとうりょう	8.4 g				
6/21 (土)	ごはん コンソメスープ わふうミートボール スパゲティサラダ のむヨーグルト	ジャンバラヤ コンソメスープ ゆでぶたサラダ ひややっこ レアチーズムース	ごはん コンソメスープ さばのネギしおこうじやき とりにくとさといものにも にしよくあえ フルーツ(ミックスかん)	エネルギー	2210 kcal
				たんぱくしつ	68.9 g
				ししつ	69 g
				たんすいかぶつ	338 g
				てつぶん	6.9 mg
しょうえんそうとうりょう	8.3 g				
6/22 (日)	ごはん ポタージュスープ ブレンオムレツ はくさいのフレンチあえ ココア	ごはん コンソメスープ ぎせいどうふ えびとキャベツのサラダ ヨーグルト	ごはん みそしる チキンカツ とうがんのぶたに フルーツ(オレンジ) ちゃふくまめ	エネルギー	2034 kcal
				たんぱくしつ	67 g
				ししつ	50.9 g
				たんすいかぶつ	333.5 g
				てつぶん	7.3 mg
しょうえんそうとうりょう	7.8 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



(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)



をめざしています。