

こんだてひょう



施設長	サビ管	栄養

	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	
6/30 (月)	ごはん みそしる たまごとし チンゲンサイのおひたし うめびしお ぎゅうにゅう	ケチャたまみートどん コンソメスープ さつまいものレモンに プリンムース	ごはん ちゅうかスープ ブルコギ えびしゅうまい だいこんのサラダ フルーツ(ミックスかん)	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しよくえんそうとうりょう	2163 kcal 71.7 g 53.1 g 357.3 g 7.8 mg 7.4 g
7/1 (火)	ごはん みそしる がんものにももの はくさいのゆかりあえ ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	しおこうじのミートソース チンゲンサイのごまマヨあえ みかんゼリー	ごはん みそしる たちうおのさんしょうやき にくじゃが オクラのぼんずあえ フルーツ(オレンジ)	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しよくえんそうとうりょう	2066 kcal 71.8 g 59.2 g 319.9 g 7.5 mg 7.6 g
7/2 (水)	ごはん みそしる さつまあげのいために こまつなのあえもの のりつくだに ぎゅうにゅう	ごはん みそしる しろみざかなのやきびたし もやしとはたけなのあえもの ゼリー	ごはん みそしる ぶたにくのねぎしおいため かぼちゃのにももの フルーツ(りんごかん) こうのもの(あかしそのみづけ)	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しよくえんそうとうりょう	2015 kcal 71.2 g 48.9 g 327.1 g 8 mg 8.3 g
7/3 (木)	ごはん みそしる あつあげのにももの ほうれんそうとツナのあえもの ふりかけ(たらこ) ぎゅうにゅう	ごはん コンソメスープ とりにくのてりやき(タルタルソース) スパゲティサラダ コンソメに	ごはん みそしる フライ2しゅもり はくさいのにびたし フルーツ(マンゴーかん) こんぶまめ	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しよくえんそうとうりょう	2045 kcal 67.1 g 50.3 g 337.1 g 7.8 mg 8.1 g
7/4 (金)	ごはん みそしる チキンオムレツ オクラのなめたけあえ たいみそ ぎゅうにゅう	ハンバーグカレー ツナとはなやさいのサラダ あんにんフルーツ	ごはん みそしる まつかぜやき だいこんとちくわのにももの なすのこうみあえ あみえびつくだに	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しよくえんそうとうりょう	2148 kcal 71.3 g 50.7 g 355.1 g 9.9 mg 9.2 g
7/5 (土)	ごはん コンソメスープ なすのそぼろに マカロニサラダ のむヨーグルト	ひじきごはん みそしる さわらのこうみやき はくさいのおひたし	ごはん ちゅうかスープ とうふちゃんぶる やきぎょうざ フルーツ(はくとうかん) ほうれんそうのちゅうかあえ	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しよくえんそうとうりょう	2125 kcal 70.5 g 63.9 g 322.3 g 7.6 mg 7.9 g
7/6 (日)	ごはん パンプキンスープ やさしいため はくさいのサラダ ココア	ごはん おすいもの てんぷら2しゅもり たまごどうふ うめごぼうサラダ	ごはん コンソメスープ ぶたにくのたまねぎソースいため あつあげとだいこんのにももの フルーツ(りんごかん) きゅうりのしおこうじあえ	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しよくえんそうとうりょう	2119 kcal 65.9 g 62.6 g 327.8 g 6.8 mg 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
 しよくえんそうとうりょう 9 g



をめざしています。

(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りょうでていきようしています)

