

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	
7/7 (月)	ごはん みそしる ウインナーソーテー ほうれんそうのごまあえ ふりかけ(たらこ) ぎゅうにゅう	☆たなばたメニュー☆ たなばたちらし そうめんじる えびとなつやさいたきあわせ 2しよくゼリー	ごはん すましじる さばのみそやき さといものにつころがし 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	2064 kcal
				たんぱくしつ	68 g
				ししつ	46.8 g
				たんすいかぶつ	356.1 g
				てつぶん	8.5 mg
				しよくえんそうとうりょう	8.1 g
7/8 (火)	ごはん みそしる あつあげのふくめに インゲンのピーナッツあえ たいみそ ぎゅうにゅう	とろろそば ササミうめふうみフライ もやしとニラのちゅうかあえ	ごはん みそしる ちぐさやき かぶのもの チンゲンサイのわさびあえ こうのもの(しばづけ)	エネルギー	2002 kcal
				たんぱくしつ	72.7 g
				ししつ	53.8 g
				たんすいかぶつ	311.1 g
				てつぶん	8.8 mg
				しよくえんそうとうりょう	10.5 g
7/9 (水)	ごはん みそしる なっとう きりぼしだいこんのもの しそこんぶ ぎゅうにゅう	ごはん コンソメスープ ハンバーグ スパゲティナポリタン エビとあおなのサラダ	ごはん みそしる メバルのしょうがに じゃがいものあまからいため あおなのすみそあえ フルーツ(パイナップル)	エネルギー	2087 kcal
				たんぱくしつ	74.7 g
				ししつ	48.5 g
				たんすいかぶつ	341.1 g
				てつぶん	9 mg
				しよくえんそうとうりょう	9.6 g
7/10 (木)	ごはん みそしる わふうスクランブルエッグ はくさいのおひたし ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	ごはん ちゅうかスープ エビチリどうふ レンコンのちゅうかふうみそいため きゅうりとニンジンレモンふうみあえ	ごはん みそしる ぶたにくのぼんずいため さつまいもとこんぶのもの こまつなとかまぼこのあえもの フルーツ(キウイかん)	エネルギー	2060 kcal
				たんぱくしつ	66.6 g
				ししつ	49.3 g
				たんすいかぶつ	343.4 g
				てつぶん	8.7 mg
				しよくえんそうとうりょう	8.3 g
7/11 (金)	ごはん みそしる なすのそぼろに ひややっこ きんざんじみそ ぎゅうにゅう	キーマカレー やさいのトマトに カフェオレゼリー	ごはん みそしる ほっけのしおこうじやき きんぴらごぼう フルーツ(オレンジ) もずくす	エネルギー	2067 kcal
				たんぱくしつ	73.4 g
				ししつ	50.3 g
				たんすいかぶつ	335.9 g
				てつぶん	10.6 mg
				しよくえんそうとうりょう	7.4 g
7/12 (土)	ごはん コンソメスープ チキンボール(オニオンソース) ブロッコリーのマヨあえ のむヨーグルト	いどりピラフ パンブキンスープ ほうれんそうのキッシュ スパゲッティサラダ	ごはん みそしる ぎゅうにくとときのこのいためもの さといもとちくわのふくめに フルーツ(おうとうかん) こうのもの(さくらだいこん)	エネルギー	2177 kcal
				たんぱくしつ	72.3 g
				ししつ	61.7 g
				たんすいかぶつ	342.8 g
				てつぶん	7.3 mg
				しよくえんそうとうりょう	8.3 g
7/13 (日)	ごはん コンソメスープ ピーマンとウインナーのいりたまご ほうれんそうとえのきのあえもの ココア	ごはん みそしる さばのつけやき はるさめのごまドレッシングあえ フルーツ(バナナ)	ごはん おすいもの マトウダイのみそバターやき ひじきのもの フルーツ(マンゴーかん) あさづけ(きゅうり)	エネルギー	2010 kcal
				たんぱくしつ	75.9 g
				ししつ	49.7 g
				たんすいかぶつ	321.6 g
				てつぶん	9.2 mg
				しよくえんそうとうりょう	7 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)