

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		
7/14 (月)	ごはん みそしる だいこんとちくわのにも ほうれんそうのいそあえ ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	ねぎしおカルビどん おすいもの ピリカラいため カリフラワーサラダ	ごはん コンソメスープ チキンのカレーグリル ジャーマンポテト フルーツ(ミックスかん) ピクルス	エネルギー	1994	kcal
				たんぱくしつ	61.3	g
				ししつ	49.1	g
				たんすいかぶつ	330.5	g
				てつぶん	6.8	mg
7/15 (火)	ごはん みそしる だしまきたまご あおなのあえもの のりつくだに ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか コーンサラダ まっちゃパバロア	ごはん みそしる あかうおのこうみやき とうがんのカニカマあんかけ キャベツのゆかりあえ フルーツ(おうとうかん)	エネルギー	1962	kcal
				たんぱくしつ	71.1	g
				ししつ	49.9	g
				たんすいかぶつ	311.7	g
				てつぶん	7.4	mg
7/16 (水)	ごはん みそしる いりどうふ はくさいとかまぼこのあえもの ふりかけ(たらこ) ぎゅうにゅう	◆おたんじょうびメニュー◆ ケチャップライス コンソメスープ わふうからあげ オニオンサラダ プリン	ごはん おすいもの ぶたにくとやさいのあまからいため イカとさといものにも ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)	エネルギー	2128	kcal
				たんぱくしつ	76.9	g
				ししつ	49.2	g
				たんすいかぶつ	348.6	g
				てつぶん	6.9	mg
7/17 (木)	ごはん みそしる たまごとし ほうれんそうのごまあえ ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	ごはん コンソメスープ ミートローフ やさしいため ブロッコリーサラダ	ごはん みそしる さわらのぼんずかけ かぼちゃのにも フルーツ(はくとうかん) きゅうりのしょうがじょうゆあえ	エネルギー	2031	kcal
				たんぱくしつ	80.9	g
				ししつ	55.1	g
				たんすいかぶつ	311.2	g
				てつぶん	7.8	mg
7/18 (金)	ごはん みそしる がんものふくめに にしよくあえ きんざんじみそ ぎゅうにゅう	トマトチキンカレー しおこんぶあえ フルーツヨーグルト	ごはん みそしる ぶたにくのしおいため だいこんとちくわのにも フルーツ(キウイかん) もずくす	エネルギー	2161	kcal
				たんぱくしつ	73.2	g
				ししつ	52.1	g
				たんすいかぶつ	356.6	g
				てつぶん	10.1	mg
7/19 (土)	ごはん すましじる ぶたにくとやさいのみそいため チーズサラダ のむヨーグルト	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ かにかまあえ	ごはん みそしる マスのごましょうゆやき さといものふくめに ほうれんそうのなめたけあえ フルーツ(バナナ)	エネルギー	2115	kcal
				たんぱくしつ	71.8	g
				ししつ	59.3	g
				たんすいかぶつ	331.6	g
				てつぶん	7.4	mg
7/20 (日)	ごはん コンソメスープ ポトフ なのはなのサラダ ココア	ごはん さつまじる しろみざかなのフライタルタルソースがけ にびたし ひじきのしらあえ	ごはん ちゅうかスープ ぎゅうにくときのこのちゅうかい かにしゅうまい もやしとチンゲンサイのサラダ フルーツ(りんごかん)	エネルギー	2142	kcal
				たんぱくしつ	71.5	g
				ししつ	61.4	g
				たんすいかぶつ	337.1	g
				てつぶん	9.8	mg

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)

(じょせいには、だんせいの3/4りょうでいきょうしています)