

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	
7/21 (月)	ごはん みそしる じゃがいもとつなのいためもの だいこんのゆずしょうゆあえ ふりかけ(たらこ) ぎゅうにゅう	ごもくうまにどん ちゅうかスープ すみそあえ あんにんムース	ごはん みそしる おこのみやきふうたまごやき なすのふくめに ほうれんそうのからしあえ フルーツ(はくとうかん)	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
7/22 (火)	ごはん みそしる あつあげのちぶに チンゲンサイとしめじのおひたし たいみそ ぎゅうにゅう	にゅうめん はなやさいのソテー ほうれんそうとエビのサラダ	ごはん みそしる ほっけのしちみやき さといもとさつまあげのもの フルーツ(マンゴーかん) きゅうりのすのもの	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
7/23 (水)	ごはん みそしる スクランブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	ごはん コンソメスープ ネギとぶたバラのしおマーボー なすのトマトに さつまいもバター	ごはん おすいもの とりにくのみそマヨネーズ しろなのぶたに フルーツ(オレンジ) こうのもの(さくらだいこん)	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
7/24 (木)	ごはん みそしる ピーマンとさつまあげのいため こまつなのいそあえ きんざんじみそ ぎゅうにゅう	◆どようのうしのひ◆ うなぎらし おすいもの たきあわせ きゅうりとみょうがのあさづけ	ごはん みそしる しいらのわふうムニエル にくじゃが いんげんのゴマドレッシングあえ フルーツ(パイナップル)	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
7/25 (金)	ごはん みそしる さといものそぼろに おくらのおかかあえ ふりかけ(しそ) ぎゅうにゅう	コロッケカレー ひじきのサラダ ぶどうゼリー	ごはん ちゅうかスープ えびとたまごのちゅうかいため しゅうまい チンゲンサイのあえもの フルーツ(ミックスかん)	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
7/26 (土)	ごはん みそしる じゃがいものウスターいため しめじとあおなのあえもの のむヨーグルト	ごはん みそしる なつやさいのいため もやしのサラダ たまご豆腐	ごはん おすいもの ぶたにくのみそやき あつあげとだいこんのいために フルーツ(バナナ) あさづけ(きゅうり)	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
7/27 (日)	ごはん コンソメスープ マカロニのケチャップソテー カリボテサラダ ココア	ごはん みそしる ごもくどうふ ピーマンのしおこんぶあえ ちくわのぼんずいため	ごはん みそしる たらのかすづけやき こうや豆腐のふくめに しろなのきんしあえ フルーツ(パイナップル)	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)