

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		
7/28 (月)	ごはん みそしる わふうミートボール だいこんのさっぱりあえ うめびしお ぎゅうにゅう	にしよくそぼろにどん おすいもの さといもでんがく きゅうりのゆかりあえ	ごはん みそしる とんかつ とうがんのときに フルーツ(オレンジ) あまずづけ	エネルギー	2001	kcal
				たんぱくしつ	64.6	g
				ししつ	43.4	g
				たんすいかぶつ	341.7	g
				てつぶん	6.7	mg
				しょうえんそうとうりょう	7.5	g
7/29 (火)	ごはん みそしる ねぎあんかけたまごやき ほうれんそうのゆずしょうゆあえ ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	ほうとう ひややっこ コーヒーパバロア	ごはん おすいもの くろむつのてりやき なすのにびたし フルーツ(キウイかん) こうのもの(つぼづけ)	エネルギー	2002	kcal
				たんぱくしつ	69.6	g
				ししつ	66.3	g
				たんすいかぶつ	284.4	g
				てつぶん	7.1	mg
				しょうえんそうとうりょう	8.1	g
7/30 (水)	ごはん みそしる だいこんとりにくのにももの はたなのあえもの たいみそ ぎゅうにゅう	ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー はるさめサラダ ぎゅうにゅうかん(キウイソース)	ごはん コンソメスープ ハンバーグ バジルポテト フルーツ(おうとうかん) カリフラワーサラダ	エネルギー	2119	kcal
				たんぱくしつ	63	g
				ししつ	57.4	g
				たんすいかぶつ	344.2	g
				てつぶん	7.1	mg
				しょうえんそうとうりょう	8	g
7/31 (木)	ごはん みそしる なっとう はくさいとさつまあげのにびたし しそこんぶ ぎゅうにゅう	ごはん コンソメスープ シチュー ピーマンソテー ポテトサラダ	ごはん みそしる ほっけのしょうがじょうゆやき とうがんのそぼろがけ フルーツ(りんごかん) もずくず	エネルギー	2033	kcal
				たんぱくしつ	76.6	g
				ししつ	48	g
				たんすいかぶつ	329.9	g
				てつぶん	7.5	mg
				しょうえんそうとうりょう	9.2	g
8/1 (金)	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	ドライカレー ごまドレサラダ マンゴープリン	ごはん おすいもの 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	2069	kcal
				たんぱくしつ	73.6	g
				ししつ	49	g
				たんすいかぶつ	341.6	g
				てつぶん	8.4	mg
				しょうえんそうとうりょう	7.2	g
8/2 (土)	ごはん みそしる ちくわのいりに ちんげんさいのきんしあえ のむヨーグルト	ごはん コンソメスープ からあげ ツナキャベツのソテー かぼちゃサラダ	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(パイン) きゅうりのあえもの	エネルギー	2093	kcal
				たんぱくしつ	67.5	g
				ししつ	54.4	g
				たんすいかぶつ	338.4	g
				てつぶん	6.5	mg
				しょうえんそうとうりょう	7.5	g
8/3 (日)	ごはん コンソメスープ やさしいため ブロッコリーとカニカマのサラダ ココア	チャーハン ちゅうかスープ えびしゅうまい コーンサラダ	ごはん コンソメスープ ぶたにくとやさいのオイスターいため 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	1872	kcal
				たんぱくしつ	58.9	g
				ししつ	41.2	g
				たんすいかぶつ	322.5	g
				てつぶん	5.8	mg
				しょうえんそうとうりょう	8.2	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



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りょうでいきょうしています)