

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		
8/4 (月)	ごはん みそしる じゃがいもつなのいためもの ほうれんそうのごましょうゆあえ のりつくだに ぎゅうにゅう	ロコモコふうミートボールどん みそしる カニカマサラダ ヨーグルト	ごはん みそしる あじのしちみやき ひじきのにも フルーツ(マンゴーかん) はくさいのゆかりあえ	エネルギー	2012	kcal
				たんぱくしつ	72.4	g
				ししつ	40.1	g
				たんすいかぶつ	344	g
				てつぶん	8.8	mg
				しょうえんそうとうりょう	7.7	g
8/5 (火)	ごはん みそしる がんもととうがんのにも いんげんのピーナッツあえ ふりかけ(たまご) ぎゅうにゅう	やきそば コンソメスープ もやしのサラダ レアチーズムース	ごはん コンソメスープ とりにくのバジルやき こまつなとベーコンのいためもの マカロニサラダ フルーツ(おうとうかん)	エネルギー	1963	kcal
				たんぱくしつ	62	g
				ししつ	58.7	g
				たんすいかぶつ	302.3	g
				てつぶん	6.8	mg
				しょうえんそうとうりょう	8.5	g
8/6 (水)	ごはん みそしる いりどうふ はたけなおかかあえ うめびしお ぎゅうにゅう	ごはん みそしる ぶたにくのしぐれに ポテトサラダ もやしのおひたし	ごはん みそしる さばのねぎしおこうじやき とりにくとさといものにも にしょくあえ フルーツ(ミックスかん)	エネルギー	2071	kcal
				たんぱくしつ	75.1	g
				ししつ	59.9	g
				たんすいかぶつ	318.3	g
				てつぶん	8.9	mg
				しょうえんそうとうりょう	8.2	g
8/7 (木)	ごはん みそしる スクランブルエッグ カリフラワーのわふうサラダ ふりかけ(しそ) ぎゅうにゅう	ごはん コンソメスープ しろみざかなのバターやき じゃがいものコンソメいため コマツナのサラダ	ごはん おすいもの チキンカツ とうがんののぶたに フルーツ(オレンジ) ちゃふくまめ	エネルギー	1991	kcal
				たんぱくしつ	65.9	g
				ししつ	54.5	g
				たんすいかぶつ	315.7	g
				てつぶん	6.9	mg
				しょうえんそうとうりょう	6.4	g
8/8 (金)	ごはん みそしる つみれとさといものにも ほうれんそうのなめたけあえ きんざんじみそ ぎゅうにゅう	ポークカレー オクラのあえもの まっちゃんムース	ごはん みそしる しろみざかなのからしマヨネーズやき かぼちゃのにも ブロッコリーのごまあえ フルーツ(パイン)	エネルギー	2186	kcal
				たんぱくしつ	66.5	g
				ししつ	61.7	g
				たんすいかぶつ	349.2	g
				てつぶん	10.4	mg
				しょうえんそうとうりょう	8.6	g
8/9 (土)	ごはん みそしる あつあげのふくめに ながいもとろろ のむヨーグルト	ごはん みそしる おこのみやきオムレツ はなやさいのガーリックいため いんげんのおひたし	ごはん おすいもの ぶたにくとなすのみそいため はくさいのにびたし フルーツ(マンゴーかん) こうのもの(さくらだいこん)	エネルギー	1995	kcal
				たんぱくしつ	62.8	g
				ししつ	52.4	g
				たんすいかぶつ	320.6	g
				てつぶん	8	mg
				しょうえんそうとうりょう	7	g
8/10 (日)	ごはん みそしる さつまあげのにも こまつなのきんしあえ ココア	ごはん みそしる コーンコロケ もやしのチャンプル ピーチゼリー	ごはん コンソメスープ しいらのトマトソース じゃがいものカレーいため フルーツ(キウイ) にんじんサラダ	エネルギー	2022	kcal
				たんぱくしつ	65	g
				ししつ	44.6	g
				たんすいかぶつ	348.3	g
				てつぶん	8.2	mg
				しょうえんそうとうりょう	7.6	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)
(じょせいは、だんせいの3/4りょうでいきょうしています)

