

こんだてひょう



あまごはん ひもごはん よもごはん 上のにしの表しまりとう 15 15 15 15 15 15 15 1							
かくしろ		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
# 1		ごはん	ぶたどん	ごはん	エネルギー	2104	kcal
(月) 据うれんそうのおかかあえ		みそしる	おすいもの	みそしる	たんぱくしつ	66	g
(月) ぎゅうにゅう アルーツ(はくとうかん) さゅうりのしょうがしょうゆあえ ではん かきたまそうめん ではん かっかとして クリード できょうぎ アング・サイのちゅうかあえ アング・サイのちゅうかる アング・サイのちゅうかあえ アング・サイン はなん エネルギー 1990 kcal たんぱくしつ 69.8 g からかけのかくがた きゅうにゅう なすのにとも カモしる カモしる カモしる カモしる カモしる カモしる カモしる カモしる	9/15	ウインナーソテー	とうがんのにもの	とりにくのネギしおやき	ししつ	61.7	g
(月) ぎゅうにゅう かきたまそうめん かきたまそうめん かきたまそうがん かきたまそうがん ちゅうかスープ ブルコギ ししつ 44.5 mg たがしたのいために うめびしお ぎゅうにゅう きっまいもごはん カそしる かんしんろ からあげカレー からあげかしつ からあげかしー からあげかしー からあげかしー かにかん からあげかしー かにかん からあげかしー かにかん からあげかしー かきかったいか からあげかしー かきかったいか カキしる かくしん からあげかしー からあがけんかつ カーナーダ たんぱくしつ 53.9 mg たんぱくしつ 50.8 mg たんぱくしつ 47.8 mg たんぱくしつ 50.8 mg たんぱん からあげかしー からあげかしー からあげかしー からあげかしー からあげかしー からあがかしか からあがかしか からあがかしか からあがかしか からかがしかがら 50.8 mg たんぱくしつ 70.2 mg たけのこのビリカラいため キャベッのドレッシングあん たんぱくしつ 70.2 mg たけのこのビリカラいため キャベッのドレッシングあん たんぱくしつ 71.2 mg がちゃのキッシュう からもゃのキッシュう チンゲンサイとシナのサラグ とっまがのいために カルちもの たんぱくしつ 71.1 mg mg チンゲンナイとシナのサラグ とっまがのいために カルちもの たんぱくしつ 71.1 mg mg チンゲンナイとシナのサラグ とっまがのいために カルちもの ますいもどしの たんぱくしつ 71.1 mg mg チンゲンナイとシナのサラグ とっまがいために カルちもの またいがらつ 313.7 mg ft		ほうれんそうのおかかあえ	キャベツのゆかりマヨあえ	かぼちゃのにもの	たんすいかぶつ	329. 3	g
ではん みそしる おりがけいためにで きりぼしだいこんのいために こまかがらの またした		ふりかけ(しそ)		フルーツ(はくとうかん)	てつぶん	7. 4	mg
### PATUS #### PATUS ####################################	(月)	ぎゅうにゅう		きゅうりのしょうがしょうゆあえ	しょくえんそうとうりょう	7. 8	g
9/16 まりぼしだいこんのいために うめびしお		ごはん	かきたまそうめん	ごはん	エネルギー	1864	kcal
### おりぼしだいこんのいために うめびしお		みそしる	あつあげとなすのみそいため	ちゅうかスープ	たんぱくしつ	69. 1	g
(火) ぎゅうにゅう	9/16	なっとう	チョコムース	プルコギ	ししつ	46. 5	g
(火) ぎゅうにゅう		きりぼしだいこんのいために		やきぎょうざ	たんすいかぶつ	296. 7	g
ではん		うめびしお		チンゲンサイのちゅうかあえ	てつぶん	8. 2	mg
分子しる 古のおけのふくめに 古のよのであらけいが であるけいから であるがら であるけいから であるがら であるけいから であるがら	(火)	ぎゅうにゅう		フルーツ(バナナ)	しょくえんそうとうりょう	9. 4	g
9/17 によっていまり できまっていまり できままっていまり できままっていまい しょうか できまっていまり できままっていまい しょうか できまま できまま できまま できまま できまま できまま できまま できま		ごはん	◆おたんじょうびメニュー	ごはん	エネルギー	1990	kcal
ではん		みそしる	さつまいもごはん	みそしる	たんぱくしつ	69.8	g
(水) しそこんぶ ブロッコリーサラダ まっちゃゼリー フルーツ(パイン) でつぶん 9.3 mg (水) ぎゅうにゅう まっちゃゼリー こうのもの(さくらだいこん) レスペスペラミション 7.9 g 7.0 g	9/17	あつあげのふくめに	きのこじる	あじのなんぶやき	ししつ	47.8	g
(水) ぎゅうにゅう まっちゃゼリー こうのもの(さくらだいこん) しょくなんもとうとりませ。 7.9 g g 9/18 いりどうふ ほうれんそうとかまぼこのおひたし ふりかけ(かつお) おこのみやきふうオムレツ うのはな なすとピーマンのさっぱりあえ とりにくのみそマヨネーズやき いジルバスタ プルーツ(りんごかん) ししつ 53.9 g またんずいかぶつ 317.1 g (木) ぎゅうにゅう からあげカレー かぼちゃサラダ カリフラワーサラダ たいみそ たいみそ たいみそしる ごはん みそしる エネルギー 2182 kcal たんぱくしつ 69.9 g とっかんのえびあんかけ たんずいかぶつ 349.4 g たんぱくしつ 69.9 g またんぱくしつ 69.9 g またんぱくしつ 58.5 g 9/20 ぎゅうにゅう ごはん みそしる ごはん みそしる こうのもの(つぼづけ) しょくなんきりとりりよう たんぱくしつ 69.9 g またんぱくしつ 69.9 g またんぱくしつ 69.9 g またんぱくしつ 69.9 g またんぱくしつ 58.5 g またんぱくしつ 73.1 g またんぱくしつ 73.1 g またんぱくしつ 73.1 g またんぱくしつ 73.1 g またんぱくしつ 71.2 g またんぱくしつ 71.2 g またんぱくしつ 71.2 g またんぱくしつ 73.1 g またがしたいよういようなんぱくしつ 70.2 k		こまつなのきんしあえ	ピザバーグ	なすのにくみそがけ	たんすいかぶつ	323. 1	g
ではん おそしる おそしる おのかやきふうオムレツ からあげカレー かはちゃサラダ カリフラワーサラダ たいみそしる みそしる みそしる からあではりあえ ながしたいみそ カチしる からあではりがあい たんばくしつ 6.8 g でんずいかぶつ 317.1 g でんぱくしつ 6.8 g でんずいかぶつ 317.1 g でんずいかぶつ 317.1 g でんぱくしつ 6.8 g でんずいかぶつ 317.1 g でんずいかぶつ 317.1 g でんぱくしつ 6.8 g でんずいかぶつ 317.1 g でんずいかぶつ 317.1 g でんずいかぶつ 317.1 g でんぱくしつ 6.9 g でんぱくしつ 6.9 g g でんぱくしかのみでみのみがいがけ でんぱくしつ 6.9 g g でんぱん でんぱん でんぱくしつ 7.1 g		しそこんぶ	ブロッコリーサラダ	フルーツ(パイン)	てつぶん	9. 3	mg
9/18 みそしる いりどうふ ほうれんそうとかまぼこのおひたし ふりかけ (かつお) おこのみやきふうオムレツ うのはな なすとピーマンのさっぱりあえ とりにくのみそマヨネーズやき バジルバスタ フルーツ(りんごかん) ししつ たんすいかぶつ 317.1 g たんすいかぶつ 317.1 g たんすいかぶつ 317.1 g でんすいかぶつ 317.1 g でんすいかぶつ 317.1 g でんすいかぶつ 317.1 g でんすいかぶつ 317.1 g でんないしたがん) g 9/19 ごはん みそしる カリフラワーサラダ たいみそ をかうにゅう からあげカレー かぼちゃサラダ とうがんのえびあんかけ フルーツ(キウイかん) ごはん たんぱくしつ 69.9 g をうがんのえびあんかけ フルーツ(キウイかん) ししつ 58.5 g たんずいかぶつ 349.4 g g (金) ぎゅうにゅう ごはん みそしる みそしる みそしる みそしる みそしる カそしる かおのもコーグルト ごはん みそしる ちたがのこのピリカラいため キャベツのドレッシングあえ もやしとあおなのあえもの フルーツ(マンゴーかん) エネルギー とりにくなんきっとうりょう まんぱくしつ 71.2 g たんすいかぶつ 329.9 g g (土) ごはん コンソメスープ かほちゃのキッシュふう チンゲンサイとツナのサラダ ココア よすのほんずあえ もつまあげのいために かぶののぶたに なすのほんずあえ ますのねぎしようゆやき もんびのこだた かぶののぶたに たんぱくしつ 73.1 g g ココア なすのほんずあえ なすのほんずあえ カルーツ(バイン) こつぶん 7.1 mg 319.7 g	(水)	ぎゅうにゅう	まっちゃゼリー	こうのもの(さくらだいこん)	しょくえんそうとうりょう	7. 9	g
9/18 いりどうふ ほうれんそうとかまぼこのおひたし ふりかけ (かつお) ぎゆうにゆう おこのみやきふうオムレツ うのはな なすとピーマンのさっぱりあえ とりにくのみそマヨネーズやき パジルパスタ フルーツ(りんごかん) あさづけ(はくさい) ししつ たんずいかぶつ 317.1 g でつぶん 8.2 mg 9/19 ごはん みそしる カリフラワーサラダ たいみそ きゅうにゆう からあげカレー がぼちゃサラダ ピーチムース ごはん みそしる カリフラワーサラダ たいみそ エネルギー フルーツ(キウイかん) こうのもの(つぼづけ) ししつ 58.5 g たんずいかぶつ 349.4 g でつぶん 6.5 mg 9/20 ぎゅうにゆう ごはん みそしる みそしる カそしる カそしる マカロニサラダ のむヨーグルト ごはん おでん たけのこのピリカラいため キャベツのドレッシングあえ サバのさんしようやき きんびらごぼう もやしとあおなのあえもの フルーツ(マンゴーかん) ししつ 58.6 g たんずいかぶつ 329.9 g 8.4 g (土) ごはん スカープルーツ(マンゴーかん) エネルギー 20% 8.1 mg 1959 kcal タ/21 かぼちゃのキッシュふう チンゲンサイとツナのサラダ ココア ぶたにくのしょうがやき さつまあげのいために なすのぼんずあえ ますのおぎしょうややき かぶののぶたに かぶののぶたに カぶののぶたに カルーツ(パイン) このぶん 7.1 mg		ごはん	ごはん	ごはん	エネルギー	2006	kcal
ほうれんそうとかまぼこのおひたし うのはな バジルバスタ たんすいかぶつ 317.1 g なすとピーマンのさっぱりあえ フルーツ(りんごかん) でつぶん 8.2 mg なすとじーマンのさっぱりあえ カミづけ(はくさい) しょくれゃきショッシュ 7.9 g ではん からあげカレー がぼちゃサラダ みそしる たんぱくしつ 69.9 g たいみそ ししつ 58.5 g でいみそ ししつ でつぶん 6.5 mg ではん でしかみそしる からずいかぶつ 349.4 g でしかみそしる からでいみぞ でしからでいるがいがっていたが でしがみでいるかいけ でしがよいかぶつ 349.4 g でしがみそしる かそしる かんぱくしつ 71.2 g でしからにはがらごぼう たんずいかぶつ 329.9 g でしからにはん でしからにはん でしからにはん でしからにはん でしからにはん でしからにはん でしからにはん でしからにはん でしたんずいかぶつ 329.9 g でしたんずいかぶつ 329.9 g でしたんずいかぶつ 329.9 g でしたんずいかぶつ 329.9 g でしたんがらにはん でしたんがもとういから でんぱくしつ 73.1 g でしからからにからにからいために でんぱくしつ 73.1 g でしたんぱくしつ 73.1 g でしたんぱくしつ 73.1 g でしたんぱくしつ 73.1 g でしたんがりのがたに でんぱくしつ 73.1 g でしたんぱくしつ 73.1 0.0 でしたんぱくしつ 73.1		みそしる	みそしる	コンソメスープ	たんぱくしつ	66.8	g
(木) ありかけ(かつお) なすとビーマンのさっぱりあえ フルーツ(りんごかん) てつぶん 8.2 mg (木) ぎゅうにゅう からあげカレー かぼちゃサラダ みそしる かぼちゃサラダ みそしる かぼちゃサラダ みそしる かぼちゃサラダ カリフラワーサラダ たいみそ ししつ 58.5 g カリフラワーサラダ たいみそ フルーツ(キウイかん) てつぶん 6.5 mg ししつ 58.5 mg すかがのえびあんかけ フルーツ(キウイかん) でつぶん 6.5 mg こうのもの(つぼづけ) しょくれキラとラリュラ 8.4 g ま、イルギー 2098 kcal たんぱくしつ 71.2 g ま、イルボー 2098 kcal たんぱくしつ 71.2 g まんびらごぼう たんずいかぶつ 329.9 g まんびらいようやき よんずいかぶつ 329.9 g またんずいかぶつ 319.7 g ますのおきしょうゆやき ししつ 46.5 g ますのおきしょうゆやき いぶののぶたに たんずいかぶつ 319.7 g ますのほんずあえ フルーツ(パイン) でっぷん 7.1 mg カルーツ(パイン) でっぷん 7.1 mg	9/18	いりどうふ	おこのみやきふうオムレツ	とりにくのみそマヨネーズやき	ししつ	53. 9	g
(木) ぎゅうにゅう あさづけ(はくさい) しよくネルキラとラリよう 7.9 g g プロスクランブルエッグ カリフラワーサラダ たいみそ たいみそ たいみそ だいみそ ではん みそしる みそしる みそしる みそしる みそしる みそしる みそしる みそしる		ほうれんそうとかまぼこのおひたし	うのはな	バジルパスタ	たんすいかぶつ	317. 1	g
ではん からあげカレー かぼちゃサラダ みそしる たんぱくしつ 69.9 g		ふりかけ(かつお)	なすとピーマンのさっぱりあえ	フルーツ(りんごかん)	てつぶん	8. 2	mg
9/19 みそしる かぼちゃサラダ みそしる たんぱくしつ 69.9 g カリフラワーサラダ たいみそ ピーチムース どうがんのえびあんかけ フルーツ(キウイかん) たんすいかぶつ 349.4 g (金) ぎゅうにゅう こうのもの(つぼづけ) ししつ 58.5 mg ダクとしる みそしる みそしる みそしる カそしる たんぱくしつ 71.2 g タクとしる シートボール(あまず) おでん サバのさんしょうやき ししつ 58.6 g マカロニサラダ たけのこのピリカラいため きんびらごぼう たんすいかぶつ 329.9 g のむヨーグルト キャベツのドレッシングあえ もやしとあおなのあえもの てつぶん 8.1 mg (土) ごはん ごはん エネルギー 1959 kcal カンソメスープ みそしる おすいもの たんぱくしつ 73.1 g 9/21 かぼちゃのキッシュふう ぶたにくのしょうがやき ますのおぎしょうゆやき ししつ 46.5 g カンゾメスープ かぼちゃのキッシュふう さつまあげのいために カルののぶたに たんすいかぶつ 319.7 g カンゲンサイとツナのサラダ ココア なすのぼんずあえ フルーツ(パイン) てつぶん 7.1 mg	(木)	ぎゅうにゅう		あさづけ(はくさい)	しょくえんそうとうりょう	7. 9	g
9/19 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ たいみそ ピーチムース ぶたにくとしめじのオィスターソースいため とうがんのえびあんかけ フルーツ(キウイかん) ししつ 58.5 g (金) ぎゅうにゅう こうのもの(つぼづけ) しょくスペキラとラリよう 8.4 g ではん みそしる みそしる みそしる のむヨーグルト おでん たけのこのピリカラいため キャベツのドレッシングあえ サバのさんしょうやき きんびらごぼう もやしとあおなのあえもの フルーツ(マンゴーかん) ししつ 58.6 g ではん コンソメスープ かぼちゃのキッシュふう チンゲンサイとツナのサラダ ココア ごはん みそしる みそしる おすいもの ますのほんずあえ ごはん おすいもの ますのねぎしょうゆやき かぶののぶたに フルーツ(パイン) エネルギー 1959 kcal たんずいかぶつ 319.7 g 8.4 g フルーツ(パイン) たんすいかぶつ 319.7 g 319.7 g フルーツ(パイン) てつぶん 7.1 mg		ごはん	からあげカレー	ごはん	エネルギー	2182	kcal
### Parameter		みそしる	かぼちゃサラダ	みそしる	たんぱくしつ	69. 9	g
(金) だいみそ きゅうにゅう こうのもの(つぼづけ) こくぶんそうとうりょう 8.4 g こはん みそしる みそしる みそしる サバのさんしょうやき ししつ 58.6 g アカロニサラダ たけのこのピリカラいため きんびらごぼう たんすいかぶつ 329.9 g のむヨーグルト キャベツのドレッシングあえ むやしとあおなのあえもの フルーツ(マンゴーかん) しょくズんそうとうりょう 8.4 g こはん コンソメスープ みそしる おすいもの たんぱくしつ 73.1 g かぼちゃのキッシュふう がたにくのしょうがやき チンゲンサイとツナのサラダ さつまあげのいために なすのぼんずあえ フルーツ(パイン) てつぶん 7.1 mg	9/19	スクランブルエッグ	ピーチムース	ぶたにくとしめじのオイスターソースいため	ししつ	58. 5	g
(金) ぎゅうにゅう こうのもの(つぼづけ) しょくえんモうとうりょう 8.4 g		カリフラワーサラダ		とうがんのえびあんかけ	たんすいかぶつ	349. 4	g
ではん ではん ではん ではん ではん ではん でんぱくしつ でもんぱくしつ でもんぱくしつ でもんぱくしつ でもんぱくしつ でもんぱくしつ でもんずいかぶつ 329.9 g でものじょうがも でんずいかぶつ 329.9 g でものじょうがります。 でものじょうがります。 でもんがらごぼう でんずいかぶつ 329.9 g でんがんできるうりょう 8.4 g ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん でもんぱくしつ でんぱくしつ でんぱくしつ でんぱくしつ でんぱくしつ でんぱくしつ でんぱくしつ でんずいかぶつ 319.7 g できまができ でんずいかぶつ 319.7 g できまができますのほんずあえ フルーツ(パイン) でつぶん でのぶん でつぶん でのぶん でのがる でのぶん でのがる での		たいみそ		フルーツ(キウイかん)	てつぶん	6. 5	mg
9/20 みそしる みそしる かそしる たんぱくしつ 71.2 g マカロニサラダ のむヨーグルト たけのこのピリカラいため きんぴらごぼう たんすいかぶつ まやしとあおなのあえもの フルーツ(マンゴーかん) てつぶん 8.1 mg (土) ごはん ごはん ごはん おすいもの かぼちゃのキッシュふう チンゲンサイとツナのサラダ ココア みそしる かぶののぶたに たんずいかぶつ ますのおきしょうゆやき かぶののぶたに たんずいかぶつ ししつ 46.5 g オンソメスープ なすのぼんずあえ なすのぼんずあえ フルーツ(パイン) てつぶん 7.1 mg	(金)	ぎゅうにゅう		こうのもの(つぼづけ)	しょくえんそうとうりょう	8. 4	g
9/20 ミートボール(あまず) おでん サバのさんしょうやき きんぴらごぼう たんすいかぶつ 329.9 g でカロニサラダ のむヨーグルト キャベツのドレッシングあえ もやしとあおなのあえもの フルーツ(マンゴーかん) てつぶん 8.1 mg (土) ごはん コルーツ(マンゴーかん) エネルギー 1959 kcal おすいもの たんぱくしつ 73.1 g 9/21 かぼちゃのキッシュふう チンゲンサイとツナのサラダ ココア なすのぼんずあえ ますのほんずあえ フルーツ(パイン) たんすいかぶつ 329.9 g		ごはん	ごはん	ごはん	エネルギー	2098	kcal
マカロニサラダ たけのこのピリカラいため きんぴらごぼう たんすいかぶつ 329.9 g のむヨーグルト キャベツのドレッシングあえ もやしとあおなのあえもの フルーツ(マンゴーかん) しょくえんモラとラリュラ 8.4 g ごはん ごはん ごはん エネルギー 1959 kcal コンソメスープ みそしる おすいもの たんぱくしつ 73.1 g かぼちゃのキッシュふう ぶたにくのしょうがやき ますのねぎしょうゆやき ししつ 46.5 g チンゲンサイとツナのサラダ さつまあげのいために かぶののぶたに たんすいかぶつ 319.7 g ココア なすのぼんずあえ フルーツ(パイン) てつぶん 7.1 mg		みそしる	みそしる	みそしる	たんぱくしつ	71. 2	g
のむヨーグルト キャベツのドレッシングあえ もやしとあおなのあえもの $ au$ $ au$ $ au$ $ au$ 8.1 mg $ au$ $ a$	9/20	ミートボール (あまず)	おでん	サバのさんしょうやき	ししつ	58. 6	g
(土) フルーツ(マンゴーかん) しょくえんモラとラリェラ 8.4 g ごはん ごはん エネルギー 1959 kcal コンソメスープ みそしる おすいもの たんぱくしつ 73.1 g かぼちゃのキッシュふう ぶたにくのしょうがやき ますのねぎしょうゆやき ししつ 46.5 g チンゲンサイとツナのサラダ さつまあげのいために かぶののぶたに たんすいかぶつ 319.7 g ココア なすのぼんずあえ フルーツ(パイン) てつぶん 7.1 mg		マカロニサラダ	たけのこのピリカラいため	きんぴらごぼう	たんすいかぶつ	329. 9	g
ごはん ごはん ごはん ごはん エネルギー 1959 kcal		のむヨーグルト	キャベツのドレッシングあえ	もやしとあおなのあえもの	てつぶん	8. 1	mg
9/21 かぼちゃのキッシュふう がたにくのしょうがやき ますのねぎしょうゆやき ししつ 46.5 g かよう かけいかがつ 319.7 g なすのぼんずあえ フルーツ(パイン) てつぶん 7.1 mg	(土)			フルーツ(マンゴーかん)	しょくえんそうとうりょう	8. 4	g
9/21 かぼちゃのキッシュふう ぶたにくのしょうがやき ますのねぎしょうゆやき ししつ 46.5 g チンゲンサイとツナのサラダ さつまあげのいために かぶののぶたに たんすいかぶつ 319.7 g フルーツ(パイン) てつぶん 7.1 mg		ごはん	ごはん	ごはん	エネルギー	1959	kcal
チンゲンサイとツナのサラダ さつまあげのいために かぶののぶたに たんすいかぶつ 319.7 g ココア なすのぼんずあえ フルーツ(パイン) てつぶん 7.1 mg		コンソメスープ	みそしる	おすいもの	たんぱくしつ	73. 1	g
ココア なすのぽんずあえ フルーツ(パイン) てつぶん 7.1 mg	9/21	かぼちゃのキッシュふう	ぶたにくのしょうがやき	ますのねぎしょうゆやき	ししつ	46. 5	g
		チンゲンサイとツナのサラダ	さつまあげのいために	かぶののぶたに	たんすいかぶつ	319. 7	g
(日) こうのもの(あおしそのみづけ) しょくえんそうとうりょう 7 g		ココア	なすのぽんずあえ	フルーツ(パイン)	てつぶん	7. 1	mg
	(日)			こうのもの(あおしそのみづけ)	しょ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

ししつ 51**~**76 てつぶん 10.5 たんすいかぶつ 300

をめざしています。 しょくえんそうとうりょう 9

(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りょうでていきょうしています)











