

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	
9/15 (月)	ごはん みそしる ウインナーソーテ ほうれんそうのおかかあえ ふりかけ(しそ) ぎゅうにゅう	ぶたどん おすいもの とうがんにもの キャベツのゆかりマヨあえ	ごはん みそしる とりにくのネギしおやき かぼちゃのもの フルーツ(はくとうかん) きゅうりのしょうがしょうゆあえ	エネルギー	2104 kcal
				たんぱくしつ	66 g
				ししつ	61.7 g
				たんすいかぶつ	329.3 g
				てつぶん	7.4 mg
9/16 (火)	ごはん みそしる なっとう きりぼしだいこんのいために うめびしお ぎゅうにゅう	かきたまそうめん あつあげとなすのみそいため チョコムース	ごはん ちゅうかスープ ブルコギ やきぎょうざ チンゲンサイのちゅうかあえ フルーツ(バナナ)	エネルギー	1864 kcal
				たんぱくしつ	69.1 g
				ししつ	46.5 g
				たんすいかぶつ	296.7 g
				てつぶん	8.2 mg
9/17 (水)	ごはん みそしる あつあげのふくめに こまつなのきんしあえ しそこんぶ ぎゅうにゅう	◆おたんじょうびメニュー さつまいもごはん きのこじる ピザバーグ ブロッコリーサラダ まっちゃんゼリー	ごはん みそしる あじのなんぶやき なすのにくみそかけ フルーツ(パイナップル) このもの(さくらだいこん)	エネルギー	1990 kcal
				たんぱくしつ	69.8 g
				ししつ	47.8 g
				たんすいかぶつ	323.1 g
				てつぶん	9.3 mg
9/18 (木)	ごはん 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) ぎゅうにゅう	ごはん みそしる 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	ごはん コンソメスープ とりにくのみそマヨネーズやき バジルパスタ フルーツ(りんごかん) あさづけ(はくさい)	エネルギー	2006 kcal
				たんぱくしつ	66.8 g
				ししつ	53.9 g
				たんすいかぶつ	317.1 g
				てつぶん	8.2 mg
9/19 (金)	ごはん みそしる スクランブルエッグ カリフラワーサラダ たいみそ ぎゅうにゅう	からあげカレー かぼちゃサラダ ピーチムース	ごはん みそしる ぶたにくとしめじのオイ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) このもの(つぼづけ)	エネルギー	2182 kcal
				たんぱくしつ	69.9 g
				ししつ	58.5 g
				たんすいかぶつ	349.4 g
				てつぶん	6.5 mg
9/20 (土)	ごはん みそしる ミートボール(あまず) マカロニサラダ のむヨーグルト	ごはん みそしる おでん たけのこのほりカラいため キャベツのドレッシングあえ	ごはん みそしる サバのさんしょうやき きんぴらごぼう もやしとあおなえのもの フルーツ(マンゴーかん)	エネルギー	2098 kcal
				たんぱくしつ	71.2 g
				ししつ	58.6 g
				たんすいかぶつ	329.9 g
				てつぶん	8.1 mg
9/21 (日)	ごはん 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 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	ごはん おすいもの ますのねぎしょうゆやき かぶのぶたに フルーツ(パイナップル) このもの(あおしそのみづけ)	エネルギー	1959 kcal
				たんぱくしつ	73.1 g
				ししつ	46.5 g
				たんすいかぶつ	319.7 g
				てつぶん	7.1 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



(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)



をめざしています。