

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	
10/20 (月)	ごはん みそしる あつあげのあまからに はくさいのいそあえ たいみそ ぎゅうにゅう	かきあげどん たまごスープ だいこんのわふうあえ フルーツかん(みかん)	ごはん ちゅうかスープ まーぼーなす かにしゅうまい はるさめサラダ フルーツかん(マンゴー)	エネルギー	2045 kcal
				たんぱくしつ	55.4 g
				ししつ	51.4 g
				たんすいかぶつ	345.2 g
				てつぶん	6.6 mg
				しょうえんそうとうりょう	7.1 g
10/21 (火)	ごはん みそしる チキンオムレツ カリフラワーのサラダ ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	とうにゅうクリームパスタ はなやさいのソテー こまつなサラダ	ごはん みそしる しるみざかなのからしマヨネーズやき さといものふくめに フルーツかん(おうとう) こうのもの(あおしそのみづけ)	エネルギー	2038 kcal
				たんぱくしつ	70.9 g
				ししつ	61.3 g
				たんすいかぶつ	309.4 g
				てつぶん	8.5 mg
				しょうえんそうとうりょう	7.7 g
10/22 (水)	ごはん みそしる わふうミートボール ほうれんそうのおひたし うめびしお ぎゅうにゅう	◆おたんじょうびメニュー◆ きのこのたきこみおこわ おすいもの ぶたにくのしぐれに はるさめサラダ いちごゼリー	ごはん みそしる とりにくのごましょうゆやき れんこんきんぴら フルーツ(メロン) きゅうりとわかめのぼんずあえ	エネルギー	2024 kcal
				たんぱくしつ	67.3 g
				ししつ	52.1 g
				たんすいかぶつ	325 g
				てつぶん	6.9 mg
				しょうえんそうとうりょう	7.9 g
10/23 (木)	ごはん みそしる やさしいため おんせんたまご ふりかけ(しそ)	ごはん みそしる とうふとひきにくのうまに かぶときぬあげのもの きんぴらごぼう	ごはん みそしる あかうおのこうみやき きりぼしだいこんのいために こまつなおかかあえ フルーツ(バナナ)	エネルギー	1918 kcal
				たんぱくしつ	70.2 g
				ししつ	47.6 g
				たんすいかぶつ	312 g
				てつぶん	10.4 mg
				しょうえんそうとうりょう	7.6 g
10/24 (金)	ごはん みそしる ふんわりよせのもの おんせんたまご ふりかけ(しそ) ぎゅうにゅう	ポークカレー ブロッコリーサラダ りんごムース	ごはん みそしる とんかつ ちくわとかぶのもの フルーツかん(マンゴー) あさづけ(はくさい)	エネルギー	2238 kcal
				たんぱくしつ	64.8 g
				ししつ	61.2 g
				たんすいかぶつ	363.6 g
				てつぶん	8.9 mg
				しょうえんそうとうりょう	8.9 g
10/25 (土)	ごはん みそしる じゃがいものそぼろいため ブロッコリーのしょうゆマヨあえ ふりかけ(かつお) のむヨーグルト	わかめごはん みそしる とりにくのつけやき ほうれんそうのいそあえ ピーチヨーグルト	ごはん おすいもの さばのみそに なすのいためもの フルーツ(パイナップル) こうのもの(しばづけ)	エネルギー	1969 kcal
				たんぱくしつ	70.8 g
				ししつ	48.9 g
				たんすいかぶつ	320.5 g
				てつぶん	7.3 mg
				しょうえんそうとうりょう	7.4 g
10/26 (日)	ごはん コンソメスープ マカロニのケチャップソテー はくさいサラダ うめびしお ココア	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき さつまいもとこんぶのもの フルーツ(バナナ)	ごはん みそしる ほっけのしおこうじやき とうがんのくずあんかけ フルーツかん(ミックス) もずくときゅうりのすのもの	エネルギー	2024 kcal
				たんぱくしつ	64.2 g
				ししつ	43.2 g
				たんすいかぶつ	352.2 g
				てつぶん	7.7 mg
				しょうえんそうとうりょう	7.1 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りょうでいきようしています)