

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		
11/24 (月)	ごはん みそしる なっとう しろなとさつまあげのにびたし きんざんじみそ ぎゅうにゅう	ごもくうまにどん おすいもの ツナとじゃがいものいために チンゲンサイのわふうあえ	ごはん みそしる さばのしおこうじやき かぶときぬあげのもの はくさいのゆかりあえ フルーツ(バナナ)	エネルギー	2188	kcal
				たんぱくしつ	76.8	g
				ししつ	64.2	g
				たんすいかぶつ	336.6	g
				てつぶん	12.3	mg
				しょうえんそうとうりょう	8.3	g
11/25 (火)	ごはん みそしる だいこんのそぼろに チンゲンサイとカニカマのあえもの ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	にくそば れんこんのピリカラいため コーヒーゼリー	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ とうがんとえびのコンソメに フルーツかん(おうとう) こうのもの(あかしそのみづけ)	エネルギー	2091	kcal
				たんぱくしつ	70.6	g
				ししつ	66	g
				たんすいかぶつ	305.9	g
				てつぶん	8.2	mg
				しょうえんそうとうりょう	9	g
11/26 (水)	ごはん みそしる やさいつみれののもの はくさいのいそあえ うめびしお ぎゅうにゅう	～ほっかいどうのみどころごぜん～ びばいのとりめし ジンギスカンふう じゃがバター ラーメンサラダ メロンゼリー	ごはん みそしる しろみざかなのバジルやき かぼちゃのもの ほうれんそうとちくわのおひたし フルーツ(りんご)	エネルギー	2084	kcal
				たんぱくしつ	70	g
				ししつ	54	g
				たんすいかぶつ	336.1	g
				てつぶん	6.4	mg
				しょうえんそうとうりょう	8.1	g
11/27 (木)	ごはん みそしる オムレツ マカロニサラダ ふりかけ(しそ) ぎゅうにゅう	ごはん すましじる さばのこうみやき なすのみそいため フルーツかん(マンゴー)	ごはん みそしる とりにくのしょうがやき だいこんとさつまあげのもの はたけなのおかかあえ フルーツ(オレンジ)	エネルギー	2111	kcal
				たんぱくしつ	71.1	g
				ししつ	68.5	g
				たんすいかぶつ	310.6	g
				てつぶん	7.8	mg
				しょうえんそうとうりょう	7.4	g
11/28 (金)	ごはん みそしる ピーマンとベーコンのソテー ほうれんそうとツナのあえもの たいみそ ぎゅうにゅう	ハヤシライス キャベツソテー ピーチゼリー	ごはん みそしる あじのごましょうゆやき ぶたにくとじゃがものもの フルーツ(りんご) もずくす	エネルギー	2092	kcal
				たんぱくしつ	69.6	g
				ししつ	52.4	g
				たんすいかぶつ	342.2	g
				てつぶん	6.6	mg
				しょうえんそうとうりょう	7.4	g
11/29 (土)	ごはん ぐだくさんじる (はくさい、だいこん、にんじん ねぎ、さつまいも) がんものもの ヨーグルト	ごはん ちゅうかスーブ マーボードウフ はるさめサラダ ポテトのバターいため	ごはん みそしる チキンカツ とうがんのえびあんかけ フルーツかん(キウイ) こうのもの(しばづけ)	エネルギー	2075	kcal
				たんぱくしつ	60.4	g
				ししつ	56.5	g
				たんすいかぶつ	336.8	g
				てつぶん	7.6	mg
				しょうえんそうとうりょう	9.2	g
11/30 (日)	ごはん ぐだくさんとしる (さといも、ぶたにく、ねぎ だいこん、にんじん) とりにくのやさいまき ヨーグルト	チャーハン ワンタンスーブ あんかけぎょうざ カニカマサラダ	ごはん みそしる おうごんカレイのやきびたし さつまいもとこんぶのもの フルーツかん(みかん) きゅうりのしょうがしょうゆあえ	エネルギー	2211	kcal
				たんぱくしつ	68.1	g
				ししつ	62.3	g
				たんすいかぶつ	347.7	g
				てつぶん	6.2	mg
				しょうえんそうとうりょう	8.8	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)

