

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		
12/8 (月)	ごはん みそしる がんもととうがんのにももの はたけなとちくわのあえもの ふりかけ(たらこ) ぎゅうにゅう	おやこどん みそしる こんさいのあまからいため はくさいのサラダ	ごはん みそしる とりにくのバターしょうゆやき さつまいもとこんぶのもの フルーツかん(おうとう) だいごんのゆかりあえ	エネルギー	2058	kcal
				たんぱくしつ	68.1	g
				ししつ	46.2	g
				たんすいかぶつ	346.2	g
				てつぶん	8.2	mg
				しょくえんそうとうりょう	8.8	g
12/9 (火)	ごはん みそしる じゃがいものそぼろいため はくさいのおひたし ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	ごもくらーめん もやしのちゅうかあえ あげなす	ごはん みそしる マトウダイのてりやき かぶのぶたに キャベツとたくあんのあえもの フルーツ(オレンジ)	エネルギー	2049	kcal
				たんぱくしつ	70.9	g
				ししつ	67.2	g
				たんすいかぶつ	294.2	g
				てつぶん	6.9	mg
				しょくえんそうとうりょう	9.7	g
12/10 (水)	ごはん みそしる いりどうふ ほうれんそうのわさびあえ きんざんじみそ ぎゅうにゅう	ごはん みそしる さばのしちみやき とりにくとだいごんのいために キャベツのあえもの	ごはん みそしる ぶたにくのぼんずいため さといものころがし フルーツかん(マンゴー) こうのもの(あかしのみづけ)	エネルギー	2123	kcal
				たんぱくしつ	78.2	g
				ししつ	66.2	g
				たんすいかぶつ	311.6	g
				てつぶん	10.8	mg
				しょくえんそうとうりょう	8.6	g
12/11 (木)	ごはん みそしる スクランブルエッグ キャベツのゴマドレッシングあえ ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	ごはん みそしる とりにくのしょうがやき ひじきのもの だいごんサラダ	ごはん みそしる あじのさんしょうやき かぼちゃのもの カリフラワーゆずしょうゆあえ フルーツかん(りんご)	エネルギー	2105	kcal
				たんぱくしつ	71.9	g
				ししつ	65	g
				たんすいかぶつ	316.8	g
				てつぶん	7.5	mg
				しょくえんそうとうりょう	7.9	g
12/12 (金)	ごはん みそしる さつまあげのいために こまつなのなめたけあえ しそこんぶ ぎゅうにゅう	ポークカレー オクラのあえもの まっちゃんす	ごはん コンソメスープ ぶたにくとはくさいのクリームに ビーフンいため フルーツ(オレンジ) たかなづけ	エネルギー	2204	kcal
				たんぱくしつ	66.2	g
				ししつ	64.3	g
				たんすいかぶつ	346.1	g
				てつぶん	7.5	mg
				しょくえんそうとうりょう	8.6	g
12/13 (土)	ごはん ごもくじる (しろな、たまねぎ、ねぎ やきちくわ、だいち、キザミあげ) こうやどうふたきよせ ヨーグルト	ごはん ちゅうかスープ コロツケ&イカリング はくさいのいためもの インゲンのごまあえ	ごはん みそしる ますのごましょうゆやき ふろふきだいごん チンゲンサイのおひたし フルーツ(パイナップル)	エネルギー	2109	kcal
				たんぱくしつ	63.3	g
				ししつ	69.3	g
				たんすいかぶつ	314.2	g
				てつぶん	7.5	mg
				しょくえんそうとうりょう	7.7	g
12/14 (日)	ごはん コンソメスープ (ベーコン、たまねぎ、ポテト にんじん、かぶ、コーン、ねぎ) チキンオムレツ ヨーグルト	だいごんのはませごはん みそしる あげどうふのやさいあん ポテトサラダ	ごはん ちゅうかスープ ぶたにくときのこのちゅうかいのため かにしゅうまい はたけなのあおじそあえ フルーツかん(はくと)	エネルギー	2136	kcal
				たんぱくしつ	63	g
				ししつ	67.8	g
				たんすいかぶつ	324.9	g
				てつぶん	7.6	mg
				しょくえんそうとうりょう	7.9	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
 しょく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)
 (じよせいには、だんせいの3/4りょうでいきょうしています)