

# 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		
12/22 (月)	ごはん みそしる いりどうふ ほうれんそうとカニカマのあえもの たいみそ ぎゅうにゅう	とりのからあげどん おすいもの さといもでんがく はくさいのゆかりあえ	ごはん みそしる マスのゆうあんやき かぼちゃのいとこに フルーツ(りんご) きゅうりのしょうがしょうゆあえ	エネルギー	2081	kcal
				たんぱくしつ	77.7	g
				ししつ	42.9	g
				たんすいかぶつ	353.5	g
				てつぶん	8.1	mg
しょうえんそうとうりょう	7.8	g				
12/23 (火)	ごはん みそしる だしまきたまご オクラのおかかあえ ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	かきあげうどん ぶたにくとだいごんのにも ほうれんそうのごましょうゆあえ	ごはん みそしる ぶたにくとかぶのみそなべふう さつまあげといんげんのいためもの 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	2091	kcal
				たんぱくしつ	71	g
				ししつ	52.1	g
				たんすいかぶつ	339.7	g
				てつぶん	7.9	mg
しょうえんそうとうりょう	9.1	g				
12/24 (水)	ごはん みそしる やさいつみれのにも こまつなごまあえ きんざんじみそ ぎゅうにゅう	☆クリスマスメニュー☆ チキンライス コンソメスープ ピザバーグ クリスマスサラダ ロールケーキ	ごはん コンソメスープ ミートローフ とうがんとえびのスープに フルーツかん(キウイ) ピクルス	エネルギー	2211	kcal
				たんぱくしつ	70.9	g
				ししつ	59.4	g
				たんすいかぶつ	352	g
				てつぶん	11.1	mg
しょうえんそうとうりょう	9.4	g				
12/25 (木)	ごはん みそしる なっとう しろなとちくわのにびたし たいみそ ぎゅうにゅう	ごはん みそしる チキンカツ さつまいもとこんぶのにも カリフラワーのドレあえ	ごはん みそしる ほっけのしょうがじょうゆやき ひじきのにも フルーツ(オレンジ) あさづけ(きゅうり)	エネルギー	2011	kcal
				たんぱくしつ	70.7	g
				ししつ	50.4	g
				たんすいかぶつ	323.4	g
				てつぶん	8.9	mg
しょうえんそうとうりょう	8.1	g				
12/26 (金)	ごはん みそしる ウイナーソーテー はくさいのゆずしょうゆあえ ふりかけ(たらこ) ぎゅうにゅう	シーフードカレー ちくさやき ぶどうゼリー	ごはん おすいもの おでん はたけとツナのあえもの 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	2079	kcal
				たんぱくしつ	66.5	g
				ししつ	57.5	g
				たんすいかぶつ	330.6	g
				てつぶん	12.1	mg
しょうえんそうとうりょう	9	g				
12/27 (土)	ごはん ぐだくさんじる (はくさい、だいごん、にんじん ねぎ、さつまあげ) がんものにも ヨーグルト	ごはん コンソメスープ オムレツのホワイトソース ポークビーンズ かいそうサラダ	ごはん ちゅうかスープ さばのねぎしょうゆやき えびとチンゲンサイのいため フルーツ(メロン) わかめつくだに	エネルギー	1982	kcal
				たんぱくしつ	69.6	g
				ししつ	58.7	g
				たんすいかぶつ	302.1	g
				てつぶん	7.6	mg
しょうえんそうとうりょう	8.4	g				
12/28 (日)	ごはん ぐだくさんトマトスープ (たまねぎ、にんじん、キャベツ コーン、ハム) オニオンソースミートボール ヨーグルト	ごはん みそしる たらのたつたあげ なすのおかかに ほうれんそうのごまあえ	ごはん みそしる ぶたにくとやさいのしおこうじいため ちくわとかぶのにも フルーツ(オレンジ) ちやくふくまめ	エネルギー	2047	kcal
				たんぱくしつ	71.2	g
				ししつ	54.8	g
				たんすいかぶつ	323.9	g
				てつぶん	7.4	mg
しょうえんそうとうりょう	8.7	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 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)