

# 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	
12/29 (月)	ごはん みそしる スクランブルエッグ はたけなのおかかあえ たいみそ ぎゅうにゅう	マーボーどん たまごスープ チャブチェ もやしのちゅうかあえ	ごはん みそしる たらのしょうがあえ きりぼしだいこんのいために キャベツときゅうりのわふうあえ フルーツかん(キウイ)	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しょくえんそうとうりょう	1968 kcal 73.5 g 44.2 g 327.8 g 8.1 mg 10 g
12/30 (火)	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 ふりかけ(しそ) ぎゅうにゅう	きのこのクリームパスタ ミネストローネ さつまいものハニーマスタードあえ チンゲンサイのあえもの	ごはん みそしる さわらのしちみやき ごまとうにゅうに フルーツ(りんご) こうのもの(さくらだいこん)	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しょくえんそうとうりょう	2044 kcal 78.6 g 47.1 g 333.8 g 9.5 mg 9.5 g
12/31 (水)	ごはん みそしる わふうミートボール カリフラワーのゆかりあえ ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	ごはん コンソメスープ とりにくのママレードやき じゃがいもとツナのいためもの だいこんのマヨネーズサラダ	◆としこしメニュー◆ えびてんそば なすのしょうがあん あさりとチンゲンサイのおひたし フルーツかん(ミックス)	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しょくえんそうとうりょう	2001 kcal 69.1 g 64.5 g 291.2 g 11.4 mg 8.7 g
1/1 (木)	ごはん おすいもの いわいさかな ほうれんそうのしらあえ うめびしお ぎゅうにゅう	◆おしょうがつ◆ せきはん おすいもの まつかぜやき きんぴらごぼう こうはくゼリー	ごはん みそしる ぎゅうすきに おんせんたまご フルーツ(りんご) きゅうりのすのもの	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しょくえんそうとうりょう	2023 kcal 80 g 48.9 g 322.7 g 8.6 mg 9.7 g
1/2 (金)	ごはん みそしる おせちもりあわせ はたけなのごましょうゆあえ ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	ポークカレー わふうポテトサラダ ぶどうしゅかん	ごはん おすいもの ぎんだらのゆずみそやき かぶとちやきんのふくめに フルーツかん(おうとう) きやらぶき	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しょくえんそうとうりょう	2316 kcal 68.7 g 66.7 g 360.3 g 9.3 mg 8.8 g
1/3 (土)	ごはん ぐだくさんじる (キャベツ、こまつな、たまねぎ にんじん、キザミあげ) ぶたにくとさといものものにもの ヨーグルト	ごはん みそしる あかうおのにつけ なすのいりに こまつなのマヨしょうゆあえ	ごはん ちゅうかスープ ぶたにくとあつあげのオイスターいため チンゲンサイとえびのうまに フルーツかん(キウイ) カリフラワーのあえもの	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しょくえんそうとうりょう	1966 kcal 66.2 g 54.8 g 305.8 g 7.8 mg 7.8 g
1/4 (日)	ごはん ぐだくさんとんじる (さといも、ぶたバラ ねぎ、だいこん、にんじん) にくだんごとやさいのケチャップに ヨーグルト	ごはん コンソメスープ とりにくのクリームソースに ミモザサラダ オレンジゼリー	ごはん みそしる カレイのあげびたし じゃがいものカレーいため フルーツ(りんご) こうのもの(あかしそのみづけ)	エネルギー たんぱくしつ ししつ たんすいかぶつ てつぶん しょくえんそうとうりょう	1989 kcal 69.4 g 48.8 g 327.3 g 6.8 mg 6.4 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



をめざしています。

(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)