

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	
1/12 (月)	ごはん みそしる オムレツ ほうれんそうとツナのあえもの のりつくだに ぎゅうにゅう	ぶたどん みそしる とうがんのにももの れんこんのあまからいため	ごはん おすいもの しろみざかなのみそマヨネーズやき かぼちゃのにももの フルーツ(パイナップル) こうのもの(あおしそのみづけ)	エネルギー	2036 kcal
				たんぱくしつ	68.7 g
				ししつ	51.3 g
				たんすいかぶつ	333.5 g
				てつぶん	7.6 mg
しょうえんそうとうりょう	8.7 g				
1/13 (火)	ごはん みそしる さといものそぼろに オクラのおひたし ふりかけ(しそ) ぎゅうにゅう	きつねうどん アジフライ オニオンサラダ	ごはん ちゅうかスープ ぶたにくいりにらたま チャプチェ フルーツ(りんご) きゅうりのしおこんぶあえ	エネルギー	2013 kcal
				たんぱくしつ	69.3 g
				ししつ	44 g
				たんすいかぶつ	338.7 g
				てつぶん	6.7 mg
しょうえんそうとうりょう	10.2 g				
1/14 (水)	ごはん みそしる きぬあげのねぎあんかけ いんげんのごまあえ きんざんじみそ ぎゅうにゅう	◆しんねんかい◆ かいせんだん おすいもの とりのからあげ ちawanむし ストロベリーケーキ	ごはん コンソメスープ ハンバーグ じゃがいものミルクに フルーツかん(マンゴー) カリフラワーのあまづづけ	エネルギー	2166 kcal
				たんぱくしつ	72.4 g
				ししつ	54 g
				たんすいかぶつ	349.9 g
				てつぶん	11.2 mg
しょうえんそうとうりょう	9 g				
1/15 (木)	ごはん みそしる さつまあげのあまからに 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	ごはん コンソメスープ ほうれんそうグラタン かいそうサラダ フルーツ(バナナ)	ごはん みそしる さわらのてりやき さといものふくめに はたけなのいそあえ フルーツかん(はくどう)	エネルギー	2004 kcal
				たんぱくしつ	71.8 g
				ししつ	45 g
				たんすいかぶつ	337.9 g
				てつぶん	7.8 mg
しょうえんそうとうりょう	7.7 g				
1/16 (金)	ごはん みそしる あつやきたまご ブロックリーのこうみあえ ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	コロケカレー ひじきとこんさいのサラダ オレンジゼリー	ごはん みそしる とりにくのタルタルソースやき エビとかぶのスープに フルーツかん(パイナップル) こうのもの(あかしそのみづけ)	エネルギー	2130 kcal
				たんぱくしつ	58.4 g
				ししつ	57.1 g
				たんすいかぶつ	351.2 g
				てつぶん	6.8 mg
しょうえんそうとうりょう	8.6 g				
1/17 (土)	ごはん コンソメスープ (ウインナー、たまねぎ、ポテト にんじん、チンゲンサイ、コーン) やさしいソテー ヨーグルト	ツナひじきごはん みそしる ちくぜんに さつまいもサラダ	ごはん おすいもの さばのみそに さつまあげとこんさいのいためもの チンゲンサイのきんしあえ フルーツ(オレンジ)	エネルギー	2001 kcal
				たんぱくしつ	60.8 g
				ししつ	62.4 g
				たんすいかぶつ	309.7 g
				てつぶん	7.3 mg
しょうえんそうとうりょう	7.3 g				
1/18 (日)	ごはん ぐだくさんじる (はくさい、だいこん、にんじん ねぎ、さといも) きぬあげとおくらのそぼろあん ヨーグルト	ごはん コンソメスープ フライ2しゅもり ジャーマンポテト だいこんサラダ	ごはん みそしる あじのしおこうじやき とうふチャンプル カリフラワーのあえもの フルーツかん(マンゴー)	エネルギー	2008 kcal
				たんぱくしつ	66 g
				ししつ	55.8 g
				たんすいかぶつ	316.6 g
				てつぶん	8.1 mg
しょうえんそうとうりょう	7.8 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りょうでいきようしています)