

# 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		
1/19 (月)	ごはん みそしる ちくわのいために ながいもとろろ きんざんじみそ ぎゅうにゅう	にくどうふどん おすいもの ピーマンのあえもの フルーツヨーグルト	ごはん ちゅうかスープ はっぼうさい あまずのミートボール だいこんのちゅうかサラダ フルーツかん(はくとう)	エネルギー	2136	kcal
				たんぱくしつ	75.2	g
				ししつ	55.9	g
				たんすいかぶつ	339	g
				てつぶん	9.8	mg
				しよくえんそうとうりょう	7.2	g
1/20 (火)	ごはん みそしる かにかまいりふんわりたまご ほうれんそうのおひたし ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	ねぎしおぶたおろしにゅうめん れんこんきんぴら からしあえ	ごはん コンソメスープ しいらのトマトソースに バジルポテト フルーツ(オレンジ) にんじんサラダ	エネルギー	2028	kcal
				たんぱくしつ	69.9	g
				ししつ	59.8	g
				たんすいかぶつ	309.5	g
				てつぶん	6.6	mg
				しよくえんそうとうりょう	8.1	g
1/21 (水)	ごはん みそしる あつあげのふくめに オクラとえのきのあえもの うめびしお ぎゅうにゅう	◆おたんじょうびメニュー◆ エビピラフ コンソメスープ かぼちゃひきにくフライ たまごとマカロニのサラダ チョコレートパバロア	ごはん おすいもの ぶたにくとキャベツのみそいため きりぼしだいこんのもの こまつなのいそあえ フルーツかん(マンゴー)	エネルギー	2050	kcal
				たんぱくしつ	69.7	g
				ししつ	50.4	g
				たんすいかぶつ	334.2	g
				てつぶん	9.2	mg
				しよくえんそうとうりょう	8.7	g
1/22 (木)	ごはん みそしる チンゲンサイとソーセージのソテー おんせんたまご ふりかけ(しそ) ぎゅうにゅう	ごはん みそしる とりにくのしょうがやき こまつなのびたし だいこんサラダ	ごはん みそしる たらちり さといもでんがく ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん)	エネルギー	2022	kcal
				たんぱくしつ	77.9	g
				ししつ	60.5	g
				たんすいかぶつ	299.3	g
				てつぶん	9.2	mg
				しよくえんそうとうりょう	8.7	g
1/23 (金)	ごはん みそしる がんもととうがんのもの こまつなとちくわのあえもの ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	オムレツカレー カニカマサラダ あんにんデザート	ごはん みそしる とりにくのバターしょうゆソース さつまいもとこんぶのもの フルーツかん(おうとう) だいこんのゆかりあえ	エネルギー	2035	kcal
				たんぱくしつ	57.8	g
				ししつ	43.5	g
				たんすいかぶつ	357.6	g
				てつぶん	7.8	mg
				しよくえんそうとうりょう	8.7	g
1/24 (土)	ごはん ごもくじる (しろな、たまねぎ、ねぎ ちくわ、ぶたにく、きざみあげ) こうやどうふたきよせ ヨーグルト	ちゅうかおこわ ちゅうかスープ とうふのチャンプルー チンゲンサイのちゅうかあえ	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	2020	kcal
				たんぱくしつ	69.6	g
				ししつ	67.4	g
				たんすいかぶつ	286.3	g
				てつぶん	8.3	mg
				しよくえんそうとうりょう	7.9	g
1/25 (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) 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 しろみざかなのあげびたし さつまあげとだいこんのいために もやしのゴマふうみあえ	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(あかしそのみづけ)	エネルギー	2040	kcal
				たんぱくしつ	68.2	g
				ししつ	52.6	g
				たんすいかぶつ	327	g
				てつぶん	6.1	mg
				しよく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  
 しよ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)