

# こんだてひょう



施設長	サビ管	栄養

	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		
2/23 (月)	ごはん みそしる なっとう しろなとちくわのにびたし ふりかけ(しそ) ぎゅうにゅう	ロコモコふう コンソメスープ ほうれんそうのベーコンソテー ポテトサラダ	ごはん みそしる ますのちゃんちゃんやき とりにくとだいごんののもの フルーツかん(キウイ) こうのもの(しばづけ)	エネルギー	2129	kcal
				たんぱくしつ	82.5	g
				ししつ	50.9	g
				たんすいかぶつ	343.4	g
				てつぶん	8.9	mg
				しよくえんそうとうりょう	9.2	g
2/24 (火)	ごはん みそしる やさいつみれののもの かぼちゃのごまあえ ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	とうにゅうたんたんめん あげだしどうふ まっちゃミルクゼリー	ごはん みそしる ぶたにくのねぎしおいため かぶとえびのふくめに フルーツかん(みかん) きゅうりのしょうがじょうゆあえ	エネルギー	2011	kcal
				たんぱくしつ	76.9	g
				ししつ	56.4	g
				たんすいかぶつ	303.3	g
				てつぶん	7.4	mg
				しよくえんそうとうりょう	7.3	g
2/25 (水)	ごはん みそしる がんとだいごんののもの ほうれんそうのおかかあえ きんざんじみそ ぎゅうにゅう	♪ふくいのみどころござん♪ ごもくごはん ごじる かれのいからあげあまざるあえ しゅんぎくうめあえ まっちゃゼリー	ごはん みそしる チキンカツ フルーツ(りんご) あさづけ(はくさい)	エネルギー	1964	kcal
				たんぱくしつ	68.4	g
				ししつ	38.9	g
				たんすいかぶつ	341.8	g
				てつぶん	10.5	mg
				しよくえんそうとうりょう	8.7	g
2/26 (木)	ごはん みそしる ミートボール カリフラワーサラダ ふりかけ(しそ) ぎゅうにゅう	ごはん コンソメスープ とりにくのマムレードやき(スナップエンドウ) チンゲンサイのソテー はなやさいサラダ	ごはん みそしる たらのてりに なすのくみそがけ はたけなのわさびあえ フルーツ(オレンジ)	エネルギー	2004	kcal
				たんぱくしつ	77.2	g
				ししつ	58	g
				たんすいかぶつ	301.2	g
				てつぶん	8.8	mg
				しよくえんそうとうりょう	7.7	g
2/27 (金)	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	ハヤシライス コーンコールスロー プリンムース	ごはん みそしる しろみざかなのみそマヨネーズやき かぼちゃののもの フルーツ(パイン) こうのもの(あおしそのみづけ)	エネルギー	2114	kcal
				たんぱくしつ	67.4	g
				ししつ	56.1	g
				たんすいかぶつ	340.9	g
				てつぶん	7	mg
				しよくえんそうとうりょう	8	g
2/28 (土)	ごはん さつまじる (さつまいも、だいごん、にんじん とりむねにく、キザミあげ、ねぎ) ぶたにくとチンゲンサイのオイスターいため ヨーグルト	まぜこみきのごはん おすいもの とうふのわふうステーキ だいごんのあまざるあえ	ごはん ちゅうかスープ ぶたにくのゆずしょうゆいため チャブチェ フルーツかん(りんご) きゅうりのしおこんぶあえ	エネルギー	2005	kcal
				たんぱくしつ	57.8	g
				ししつ	59.7	g
				たんすいかぶつ	314.7	g
				てつぶん	7	mg
				しよくえんそうとうりょう	6.9	g
3/1 (日)	ごはん ごもくじる (しろな、たまねぎ、ちくわ だいたい、ねぎ、キザミあげ) やさしいソテー ヨーグルト	ごはん コンソメスープ ようふうたまごやき もやしとホタテのソテー さつまいもサラダ	ごはん みそしる さわらのつけやき たけのこととりにくのもの フルーツかん(おうとう) こうのもの(さくらだいごん)	エネルギー	2044	kcal
				たんぱくしつ	69.1	g
				ししつ	61.6	g
				たんすいかぶつ	308.4	g
				てつぶん	6.8	mg
				しよくえんそうとうりょう	7.4	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  
 しよ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りょうでいきようしています)