

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	
3/2 (月)	ごはん みそしる がんものにも にしよくあえ ふりかけ(たまご) ぎゅうにゅう	おやこどん(ねぎ) みそしる こんさいのあまからいため わふうサラダ	ごはん おすいもの とりにくのごまみそやき さといもとちくわのふくめに フルーツ(バナナ) もずくときゅうりのすのもの	エネルギー	2053 kcal
				たんぱくしつ	73.5 g
				ししつ	46.7 g
				たんすいかぶつ	340.9 g
				てつぶん	9 mg
				しよくえんそうとうりょう	9.3 g
3/3 (火)	ごはん みそしる さつまあげとじゃがいものいため だいこんのさっぱりあえ ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	とろろそば ささみうめふうみフライ チンゲンサイのごまマヨあえ	ごはん コンソメスープ とうふハンバーグ れんこんきんぴら ブロッコリーとツナのサラダ フルーツかん(はくとう)	エネルギー	2114 kcal
				たんぱくしつ	68.6 g
				ししつ	53.6 g
				たんすいかぶつ	343.2 g
				てつぶん	7.5 mg
				しよくえんそうとうりょう	9.6 g
3/4 (水)	ごはん みそしる わふうスクランブルエッグ はくさいのおひたし しそこんぶ ぎゅうにゅう	♪ひなまつり♪ キンパふうまぜごはん ちゅうかふうわかたけスープ かわりぎぜいどうふ(ほうれんそう) にしよくパパロア	ごはん コンソメスープ チキンのカレーグリル なすのトマトに マカロニサラダ フルーツかん(キウイ)	エネルギー	2085 kcal
				たんぱくしつ	72 g
				ししつ	55 g
				たんすいかぶつ	327.9 g
				てつぶん	7.9 mg
				しよくえんそうとうりょう	9.3 g
3/5 (木)	ごはん みそしる ちくわのあまからに はたけなのなめたけあえ ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	わかめごはん みそしる さかなのパンこやき(ピーマン) ハムともやしのいためもの にまめ	ごはん みそしる カニカマいりたまごやき とりにくとだいこんのオイスターに フルーツかん(りんご) こうのもの(あおしそのみづけ)	エネルギー	2025 kcal
				たんぱくしつ	73.2 g
				ししつ	55.3 g
				たんすいかぶつ	313.8 g
				てつぶん	7.9 mg
				しよくえんそうとうりょう	9 g
3/6 (金)	ごはん みそしる なっとう チンゲンサイとベーコンのいためもの たいみそ ぎゅうにゅう	コロッケカレー やさしいサラダ ぶどうゼリー	ごはん おすいもの あかうおのさいきょうやき さつまいもとこんぶのもの はくさいのゆずしょうゆあえ フルーツ(パイナップル)	エネルギー	2138 kcal
				たんぱくしつ	62.7 g
				ししつ	49.5 g
				たんすいかぶつ	365.2 g
				てつぶん	8.5 mg
				しよくえんそうとうりょう	8.8 g
3/7 (土)	ごはん ぐだくさんじる (チキンボール、さといも とうがん、しろな、ねぎ) こうやどうふたきよせ ヨーグルト	ごはん みそしる とりにくのしょうがやき ジャーマンポテト はくさいのごまドレあえ	ごはん みそしる ぶたにくのたまねぎソースいため ふきのおかかに 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	2016 kcal
				たんぱくしつ	70 g
				ししつ	61.2 g
				たんすいかぶつ	299.9 g
				てつぶん	7.6 mg
				しよくえんそうとうりょう	8.1 g
3/8 (日)	ごはん ぐだくさんトマトソース (たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン、ウインナー) オニオンソースミートボール ヨーグルト	だいこんはのまぜごはん みそしる あげどうふのやさしいあん ポテトサラダ	ごはん みそしる メバルのにつけ うのはな あおなとサクラエビのあえもの フルーツかん(りんご)	エネルギー	2056 kcal
				たんぱくしつ	61.7 g
				ししつ	58.1 g
				たんすいかぶつ	326 g
				てつぶん	7.5 mg
				しよくえんそうとうりょう	8.4 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)
 (じよせいは、だんせいの3/4りょうでていきようしています)

