

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	
4/6 (月)	ごはん みそしる おあげのたまごとし ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	とりのてりマヨどん みそしる ごまあえ	むぎごはん みそしる しろみぎかなのやさいあんかけ かぼちゃのもの だいこんのこうみあえ	エネルギー	2128 kcal
				たんぱくしつ	75.2 g
				ししつ	61.2 g
				たんすいかぶつ	326.9 g
				てつぶん	7.4 mg
しょうえんそうとうりょう	7.6 g				
4/7 (火)	ごはん みそしる がんととかぶのもの ふりかけ(たまご) ぎゅうにゅう	ほうれんそうのクリームパスタ ゆずふうみあえ いちごムース	ごはん みそしる ほっけのつけやき ふきのもの ほうれんそうのごまあえ	エネルギー	2048 kcal
				たんぱくしつ	73.8 g
				ししつ	64.3 g
				たんすいかぶつ	300 g
				てつぶん	7.6 mg
しょうえんそうとうりょう	9 g				
4/8 (水)	ごはん みそしる いりどうふ ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	□おはなみメニュー□ たきこみごはん わかたけじる サーモンのオーロラソースやき こうやとなのはなのたきあわせ まっちゃロールケーキ	ごはん みそしる メンチカツ きんぴらごぼう はくさいのさつぱりあえ	エネルギー	2036 kcal
				たんぱくしつ	75.4 g
				ししつ	51.7 g
				たんすいかぶつ	324 g
				てつぶん	8.5 mg
しょうえんそうとうりょう	8.4 g				
4/9 (木)	ごはん みそしる あつやきたまご のりつくだに ぎゅうにゅう	ごはん ちゅうかスープ とうふのチリソース にくしゅうまい ブロッコリーのごまふうみあえ	ごはん コンソメスープ とりにくのチーズソース ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	エネルギー	2041 kcal
				たんぱくしつ	68.2 g
				ししつ	60.6 g
				たんすいかぶつ	313.8 g
				てつぶん	8.6 mg
しょうえんそうとうりょう	8.1 g				
4/10 (金)	ごはん みそしる とうふのそぼろに ふりかけ(たまご) ぎゅうにゅう	ポークカレー コーンサラダ まっちゃババロア	ごはん みそしる しいらのわふうムニエル いりどり キャベツのゆかりあえ	エネルギー	2113 kcal
				たんぱくしつ	83.3 g
				ししつ	49.5 g
				たんすいかぶつ	339.5 g
				てつぶん	7.8 mg
しょうえんそうとうりょう	8.4 g				
4/11 (土)	ごはん みそコンソメスープ (ベーコン、ポテト、コーン こまつな、たまねぎ、にんじん) ミートボール ヨーグルト	ごはん みそしる ぶりのてりやき たけのこのびりからいため もやしをあえもの	ごはん みそしる にくどうふ おんせんたまご はたけなのおかかあえ	エネルギー	2081 kcal
				たんぱくしつ	80.3 g
				ししつ	66.3 g
				たんすいかぶつ	301.2 g
				てつぶん	10.1 mg
しょうえんそうとうりょう	7.5 g				
4/12 (日)	ごはん ぐだくさんとんじる (ぶたにく、さといも、だいこん にんじん、ねぎ) さばみそに ヨーグルト	チャーハン ちゅうかスープ あんかけぎょうざ ハムサラダ	ごはん みそしる ますのしょうがじょうゆやき きりほしだいこんのもの ほうれんそうとしめじのあえもの	エネルギー	2035 kcal
				たんぱくしつ	76.3 g
				ししつ	61.3 g
				たんすいかぶつ	301.8 g
				てつぶん	7.5 mg
しょうえんそうとうりょう	8.3 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りょうでていきょうしています)