

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	
4/27 (月)	ごはん みそしる ウインナーとかぶのポトフ ふりかけ(たまご) ぎゅうにゅう	ロコモコふう おすいもの さといもでんがく きゅうりのゆかりあえ	ごはん ホイコーロー えびしゅうまい ほうれんそうとツナのあえもの	エネルギー	2110 kcal
				たんぱくしつ	70.5 g
				ししつ	57.1 g
				たんすいかぶつ	337 g
				てつぶん	7.9 mg
				しょうえんそうとうりょう	8.1 g
4/28 (火)	ごはん みそしる あつやきたまご (チンゲンさい) ふりかけ(たらこ)	じゃじゃめん ちゅうかスープ バンバンジーふうあえ やっこのピリカラだれかけ	ごはん あかうおのしおこうじやき (しろな) れんこんきんぴら だいごんのこうみあえ	エネルギー	2004 kcal
				たんぱくしつ	78.4 g
				ししつ	59 g
				たんすいかぶつ	296.5 g
				てつぶん	6.9 mg
				しょうえんそうとうりょう	8.7 g
4/29 (水)	ごはん みそしる がんもとさといものふくめに たいみそ ぎゅうにゅう	ごはん おすいもの ぶたにくときのこのいためもの ごぼうのいりに こまつなのマヨからしあえ	ごはん チーズインハンバーグ (ブロッコリー) バジルパスタ はくさいサラダ	エネルギー	2051 kcal
				たんぱくしつ	66.4 g
				ししつ	59.5 g
				たんすいかぶつ	321.2 g
				てつぶん	8 mg
				しょうえんそうとうりょう	7.4 g
4/30 (木)	ごはん みそしる にしんのうめに (はたな) ふりかけ(たまご)	ごはん みそしる とりにくのしおこうじやき かぼちゃのあまに オクラのわふうあえ	ごはん タラのフライ (ピーマン) ふきとさつまあげのふくめに なのはなのすみそあえ	エネルギー	2000 kcal
				たんぱくしつ	68.7 g
				ししつ	57.3 g
				たんすいかぶつ	309.4 g
				てつぶん	7.5 mg
				しょうえんそうとうりょう	7 g
5/1 (金)	ごはん みそしる わふうスクランブルエッグ ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	チキンカツカレー コーンサラダ りんごムース	むぎごはん まつかぜやき (インゲン) なすのいためもの ほうれんそうのおひたし	エネルギー	2075 kcal
				たんぱくしつ	75.6 g
				ししつ	52 g
				たんすいかぶつ	332 g
				てつぶん	7.3 mg
				しょうえんそうとうりょう	8.3 g
5/2 (土)	ごはん ぐだくさんじる (チキンボール、さつまいも とうがん、しろな、キザミあげ、ねぎ) シーフードたまごやき ヨーグルト	ごはん コンソメスープ てりやきチキン (ナポリタン) カリフラワーサラダ フルーツかん(はくとう)	ごはん ほっけのしちみやき (はたな) ひじきのにもの ながいもとろろ	エネルギー	2006 kcal
				たんぱくしつ	71.3 g
				ししつ	52.8 g
				たんすいかぶつ	313.2 g
				てつぶん	8.9 mg
				しょうえんそうとうりょう	6 g
5/3 (日)	ごはん ごもくじる (さといも、たまねぎ、さつまあげ だいず、ねぎ、キザミあげ) やさしいソテー ヨーグルト	ごはん おすいもの さばのみそやき (チンゲンさい) きりぼしだいごんのいために フルーツかん(ミックス)	ごはん ぶたにくのしょうがやき (ブロッコリー) ちくわとかぶのもの はくさいのゆかりあえ	エネルギー	2016 kcal
				たんぱくしつ	70.2 g
				ししつ	63.9 g
				たんすいかぶつ	299.9 g
				てつぶん	7.4 mg
				しょうえんそうとうりょう	6.2 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



(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)



をめざしています。