



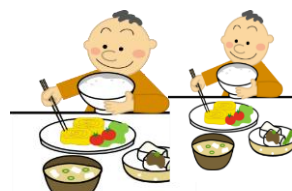
こんだてひょう

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		
5/25 (月)	ごはん みそしる あつやきたまご ふりかけ(しそ) ぎゅうにゅう	みそカツどん おすいもの かぶのもの オニオンサラダ	ごはん とりにくのチーズソース (いんげん) ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	エネルギー	2085	kcal
				たんぱくしつ	65	g
				ししつ	56.7	g
				たんすいかぶつ	334.2	g
				てつぶん	7	mg
しょくえんそうとうりょう	7.6	g				
5/26 (火)	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	とりなんぼんそば アジフライ わふうサラダ	ごはん しいらのわふうムニエル (ブロッコリー) レバーのいためもの きゃべつのゆかりあえ	エネルギー	2017	kcal
				たんぱくしつ	91.4	g
				ししつ	53	g
				たんすいかぶつ	298.5	g
				てつぶん	11	mg
しょくえんそうとうりょう	8.8	g				
5/27 (水)	ごはん みそしる チンゲンサイとベーコンのいためもの ふりかけ(たらこ) ぎゅうにゅう	ごはん おすいもの しろみざかなのねぎみそやき れんこんのいりに スパゲティサラダ	ごはん 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	2020	kcal
				たんぱくしつ	78.8	g
				ししつ	61.4	g
				たんすいかぶつ	297.8	g
				てつぶん	9	mg
しょくえんそうとうりょう	6.9	g				
5/28 (木)	ごはん みそしる さつまあげのいために たいみそ ぎゅうにゅう	ごはん みそしる むしぶたゴマダレかけ なすのいために キャベツとワカメのすのもの	ごはん ますのしょうがじょうゆやき (オクラ) 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	2006	kcal
				たんぱくしつ	67.6	g
				ししつ	60.7	g
				たんすいかぶつ	303.6	g
				てつぶん	6.1	mg
しょくえんそうとうりょう	6.7	g				
5/29 (金)	ごはん あつあげとかぶのふくめに ふりかけ(さけ) ふりかけ(たらこ) ぎゅうにゅう	ごもくごはん	ごはん とりにくのたまねぎソース (チンゲンサイ) イカとさといものもの いんげんのわふうマヨネーズあえ	エネルギー	2117	kcal
				たんぱくしつ	68.5	g
				ししつ	56.7	g
				たんすいかぶつ	336.9	g
				てつぶん	7.6	mg
しょくえんそうとうりょう	8	g				
5/30 (土)	ごはん みそコンソメスープ (ベーコン、さつまいも、キャベツ たまねぎ、にんじん、コーン) さばのみそに ヨーグルト	ごはん みそしる わふうたまごやき にびたし だいこんのゆかりマヨあえ	むぎごはん あかうおのこうみやき (そらまめ) にくじゃが オクラとえのきのぼんずあえ	エネルギー	2009	kcal
				たんぱくしつ	72.1	g
				ししつ	59.8	g
				たんすいかぶつ	302	g
				てつぶん	7.5	mg
しょくえんそうとうりょう	7.4	g				
5/31 (日)	ごはん ぐだくさんじる (つみれ、さといも、だいこん キャベツ、ねぎ) がんものにも ヨーグルト	ツナひじきごはん おすいもの ちくぜんに さつまいもサラダ	ごはん しろみざかなのマスタードやき (ピーマン) こうやどうふのふくめに しろなのいそあえ	エネルギー	2010	kcal
				たんぱくしつ	62.8	g
				ししつ	62.7	g
				たんすいかぶつ	304.7	g
				てつぶん	7.3	mg
しょくえんそうとうりょう	6.7	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
 しょくえんそうとうりょう 9 g



をのさしています。

(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)
 (じょせいは、だんせいの3/4りょうでいきょうしています)

