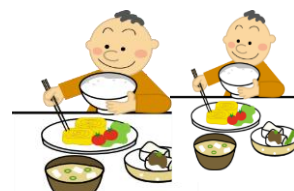


こんだてひょう

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		
7/6 (月)	ごはん みそしる じゃがいもと汁のいためもの ふりかけ(さけ) ぎゅうにゅう	ごはん みそしる しいらのこうそうやき (ブロッコリー) にしよくあえ フルーツかん(ミックス)	むぎごはん ぶたにくのからみそかけ あつあげとだいこんのもの おんせんたまご	エネルギー	2000	kcal
				たんぱくしつ	80.9	g
				ししつ	54.8	g
				たんすいかぶつ	302.5	g
				てつぶん	8.2	mg
				しょうえんそうとうりょう	6.7	g
7/7 (火)	ごはん みそしる ウインナーソーテ ふりかけ(たまご) ぎゅうにゅう	ごはん なたばたまつり なたばたらし そうめんじる (オクラのおかかあえ) とうがんのくずに フルーツかん(はくとう)	ごはん さばのしみやき (にんじんきんぴら) さといものにつころがし ブロッコリーのわふうサラダ	エネルギー	2070	kcal
				たんぱくしつ	69.3	g
				ししつ	50.8	g
				たんすいかぶつ	344.9	g
				てつぶん	7.4	mg
				しょうえんそうとうりょう	8.5	g
7/8 (水)	ごはん みそしる あつあげとはくさいのもの たいみそ ぎゅうにゅう	ごはん みそしる ぶたにくとビーマンのオイスターソースいため パンプキンサラダ フルーツかん(マンゴー)	ごはん ちくさやき (わふうあん) かぶのもの いんげんのピーナッツあえ	エネルギー	2008	kcal
				たんぱくしつ	69.5	g
				ししつ	55.7	g
				たんすいかぶつ	313	g
				てつぶん	7.7	mg
				しょうえんそうとうりょう	7.3	g
7/9 (木)	ごはん みそしる やさいつみれとだいこんのもの ふりかけ(しそ) ぎゅうにゅう	ごはん みそしる とりにくのマスタードやき (ブロッコリー、にんじんグラッセ) なすのもの フルーツ(バナナ)	ごはん メバルのショウガに (オクラ、はなふ) うのはな ほうれんそうのすみそあえ	エネルギー	2001	kcal
				たんぱくしつ	68.1	g
				ししつ	53.4	g
				たんすいかぶつ	314.2	g
				てつぶん	6.8	mg
				しょうえんそうとうりょう	7.3	g
7/10 (金)	ごはん みそしる スクランブルエッグ きんざんじみそ ぎゅうにゅう	ハンバーグカレー ツナとはなやさいのサラダ カフェオレゼリー	ごはん ぶたにくのぼんずいため さつまいもとこんぶのもの はたけなとかまぼこのおひたし	エネルギー	2145	kcal
				たんぱくしつ	68.2	g
				ししつ	55.5	g
				たんすいかぶつ	349.7	g
				てつぶん	10.9	mg
				しょうえんそうとうりょう	8.4	g
7/11 (土)	ごはん ごもくじる (だいず、さつまあげ、ちんげんさい たまねぎ、ひらたけ、ねぎ) さばのみそに ヨーグルト	ごはん ごまだれひやしちゅうか はるまき チンゲンサイとぎょにくソーセージ あんりんフルーツ	ごはん ほっけのしおこうじやき (こまつな) きんぴらごぼう ひややっこ	エネルギー	2027	kcal
				たんぱくしつ	75.1	g
				ししつ	58.5	g
				たんすいかぶつ	304.1	g
				てつぶん	10.1	mg
				しょうえんそうとうりょう	8.7	g
7/12 (日)	ごはん ぐだくさんじる (ぶたにく、ちくわ、はくさい、ねぎ さといも、だいこん、にんじん) きぬあげとオクラのそぼろあん ヨーグルト	ごはん トマトコンソメスープ マスのほうれんそうソース (いんげん) キャベツのサラダ フルーツかん(マンゴー)	ごはん ぎゅうにくときこのいためもの さといもとちくわのふくめに ブロッコリーのおかかあえ	エネルギー	2057	kcal
				たんぱくしつ	75.2	g
				ししつ	59.7	g
				たんすいかぶつ	313.6	g
				てつぶん	7.1	mg
				しょうえんそうとうりょう	6.4	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
 しょう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)