

11月3日～11月9日までのこんだて

	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
あさ	<p>れーずんぱん レーズンパン</p> <p>すくらんぶるえっぐ スクランブルエッグ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>おれんじ オレンジ</p> <p>468カロリー/塩分1.6g</p>	<p>ごはん 卵の花</p> <p>ふりかけ</p> <p>みそ汁(わかめ)</p> <p>415カロリー/塩分1.9g</p>	<p>しょくぱん 食パン</p> <p>はむえっぐ ハムエッグ</p> <p>こーひーぎゅうにゅう コーヒー牛乳</p> <p>きうい キウイ</p> <p>442カロリー/塩分2.0g</p>	<p>スノーホワイトデミッシュ スノーホワイトデミッシュ</p> <p>すぱげっていきらだ スパゲッティサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>りんご</p> <p>433カロリー/塩分1.6g</p>	<p>ごはん 納豆</p> <p>あじつ のり 味付け海苔</p> <p>みそ汁(わかめ)</p> <p>364カロリー/塩分2.2g</p>	<p>こーんふれーく コーンフレーク</p> <p>ちーず 6pチーズ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ばなな バナナ</p> <p>436カロリー/塩分2.3g</p>	<p>ゆずのあんぱん 柚子のあんぱん</p> <p>こんさいさらだ 根菜サラダ</p> <p>こーひーぎゅうにゅう コーヒー牛乳</p> <p>もも</p> <p>468カロリー/塩分1.4g</p>
ひる	<p>はんぱーぐべんとう ハンバーグ弁当</p> <p>みそ汁(さつまいも)</p> <p></p> <p>891カロリー</p>	<p>てんしんぱん 天津飯</p> <p>はるさめさらだ(酢) 春雨サラダ(酢)</p> <p>ぶたにくちゅうかすーぶ 豚肉の中華スープ</p> <p></p> <p>692カロリー/塩分4.0g</p>	<p>ごはん さわらの西京焼き</p> <p>あつあ のもの 厚揚げの煮物</p> <p>かきたま汁</p> <p>505カロリー/塩分2.9g</p>	<p>いえろーろー イエローロール</p> <p>びーふしちゅー ビーフシチュー</p> <p>こーんさらだ コーンサラダ</p> <p>そふーる プレーン味 ソファール プレーン味</p> <p>677カロリー/塩分3.8g</p>	<p>ごはん 鮭のカラフル焼き</p> <p>ほうれん草の白和え</p> <p>すまし汁(とろろ昆布)</p> <p>541カロリー/塩分2.6g</p>	<p>キノコクリームスパゲティ かにかまサラダ</p> <p>こんそめすーぶ コンソメスープ</p> <p></p> <p>757カロリー/塩分4.0g</p>	<p>ごはん さばの照り焼き</p> <p>たこと胡瓜の酢のもの</p> <p>みそ汁(厚揚げ)</p> <p>504カロリー/塩分2.6g</p>
おやつ	<p>こーひー コーヒー</p>	<p>まんごーじゅーす マンゴージュース</p>	<p>じょあ ジョア</p> <p>ぶるべりーあじ ブルーベリー味</p>	<p>やくると ヤクルト</p>	<p>ふるーつぎゅうにゅう フルーツ牛乳</p>	<p>みるーじゅ ミルージュ</p>	<p>みるくていー ミルクティー</p>
よる	<p>ごはん  豚肉のケチャップ炒め</p> <p>はむさらだ ハムサラダ</p> <p>せろりのすーぶ セロリのスープ</p> <p>587カロリー/塩分2.5g</p>	<p>ごはん  さばの生姜焼き</p> <p>じゃがいものそばろ煮</p> <p>あか とうふ 赤だし(豆腐)</p> <p>660カロリー/塩分2.5g</p>	<p>ちきんなんばんべんとう チキン南蛮弁当</p> <p></p> <p>930カロリー</p>	<p>ごはん  豚肉のスタミナ炒め</p> <p>ぷろっこりーの胡麻マヨ和え</p> <p>みそ汁(なす)</p> <p>620カロリー/塩分2.1g</p>	<p>から揚げべんとう から揚げ弁当</p> <p></p> <p>875カロリー</p>	<p>まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼</p> <p>ちんげん菜の胡麻和え</p> <p>れたす ちゅうかすーぶ レタスの中華スープ</p> <p></p> <p>611カロリー/塩分2.6g</p>	<p>きのこべんとう きのこ弁当</p> <p></p> <p>552カロリー</p>

<p>こんしゅう にちへいきんきゅうしゆりよう 今週の1日平均摂取量</p>				
<p>えねるぎー エネルギー</p> <p>1,838カロリー</p>	<p>しじつ 脂質</p> <p>53.4g</p>	<p>たんぱく質 たんぱく質</p> <p>82.9g</p>	<p>しょくもつせんい 食物繊維</p> <p>20.7g</p>	<p>しょくえんそうどりよう 食塩相当量</p> <p>7.9g</p>