

# 11月10日～11月16日までのこんだて

	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
あさ	ショコラロール チキンナゲット 牛乳 バナナ 521カロリー/塩分1.4g	ごはん 玉子焼き ふりかけ みそ汁(わかめ) 415カロリー/塩分2.6g	黒糖ロール ほうれん草のソテー コーヒー牛乳 柿 433カロリー/塩分1.7g	焼きそばドッグ 豆サラダ 牛乳 バナナ 436カロリー/塩分4.8g	ごはん ししゃもの塩焼き 味付け海苔 みそ汁(ねぎ) 407カロリー/塩分2.8g	麦コッペパン ジャンボフランク コーヒー牛乳 キウイ 586カロリー/塩分3.0g	ハニーロール 肉団子 牛乳 梨 528カロリー/塩分2.1g
ひる	ごはん ポークビーンズ ミモザサラダ ブロッコリーのスープ 641カロリー/塩分3.3g	ごはん 太刀魚の塩焼き 牛すじ大根の煮物 すまし汁(里芋) 615カロリー/塩分2.8g	唐揚げデミミンチ弁当 みそ汁(麩) 892カロリー	ごはん 揚げカレイの甘酢かけ 春雨サラダ(マヨ) 中華スープ(豚肉) 633カロリー/塩分3.2g	鶏天うどん ひじきのそばろ煮 珈琲たいむ(飲み物) 650カロリー/塩分4.9g	ごはん おでん 白菜のお浸し 豆乳みそ汁(南瓜) 642カロリー/塩分3.7g	幕の内弁当 みそ汁(わかめ) 726カロリー
おやつ	サッポロポテト	カフェオレ	白ぶどうジュース	かっぱえびせん	りんごジュース	どうぶつクッキー	コーヒー
よる	から揚げカレー弁当 736カロリー	長崎ちゃんぽん チンゲン菜の胡麻和え ヨーグルト レモン味 671カロリー/塩分4.1g	ごはん サーモンの明太子マヨ焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(南瓜) 637カロリー/塩分3.3g	ごはん 牛肉のソテー トマトサラダ マカロニスープ 649カロリー/塩分2.4g	ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え かきたま汁 570カロリー/塩分3.3g	五目炒飯 ナムル わかめスープ 633カロリー/塩分3.8g	ごはん さわの梅かつお焼き 豚の角煮 赤だし(豆腐) 621カロリー/塩分3.3g

今週の1日平均摂取量				
エネルギー	脂質	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
1,861カロリー	58.0g	91.1g	22.2g	9.5g