

11月17日～11月23日までのこんだて

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
あさ	<p>めろんぱん メロンパン</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>ばなな バナナ</p>  <p>516カロリー/塩分1.5g</p>	<p>ごはん 卵の花</p> <p>あじつ のり 味付け海苔</p> <p>あか 赤だし(みつば)</p> <p>411カロリー/塩分1.8g</p>	<p>ぎゅうかるびまよぱん 牛カルピマヨパン</p> <p>さつまいもサラダ サツマイモサラダ</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>407カロリー/塩分2.1g</p>	<p>れーずんどっくぱん レーズンドックパン</p> <p>えびぐらたん エビグラタン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>もも</p>  <p>460カロリー/塩分1.3g</p>	<p>ごはん  ごはん</p> <p>たまご焼きとソーセージ 玉子焼きとソーセージ</p> <p>ふりかけ ふりかけ</p> <p>すまし汁(はんぺん)</p> <p>507カロリー/塩分2.8g</p>	<p>くろわっさん クロワッサン</p> <p>はむえっぐ ハムエッグ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かき 柿</p>  <p>446カロリー/塩分1.8g</p>	<p>ちよここーんふれーく チョココーンフレーク</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>439カロリー/塩分2.2g</p>
ひる	<p>ごはん ごはん</p> <p>さばのごま醤油焼き さばのごま醤油焼き</p> <p>なすと豚肉の旨煮 なすと豚肉の旨煮</p> <p>みそ汁(小松菜) みそ汁(小松菜)</p> <p>595カロリー/塩分2.7g</p>	<p>スパゲティーミートソース スパゲティーミートソース</p> <p>すりおろし野菜ドレサラダ すりおろし野菜ドレサラダ</p> <p>コンソメスープ コンソメスープ</p>  <p>782カロリー/塩分3.3g</p>	<p>ごはん  ごはん</p> <p>さわらのバジルオイル焼き さわらのバジルオイル焼き</p> <p>つなさらだ つなさらだ</p> <p>ブロッコリーのスープ ブロッコリーのスープ</p> <p>636カロリー/塩分2.9g</p>	<p>とりまよどん 鶏マヨ丼</p> <p>もずく酢 もずく酢</p> <p>みそ汁(じゃがいも) みそ汁(じゃがいも)</p>  <p>608カロリー/塩分3.2g</p>	<p>ごはん  ごはん</p> <p>えびちり エビチリ</p> <p>オクラときのこの和え物 オクラときのこの和え物</p> <p>中華スープ(レタス) 中華スープ(レタス)</p> <p>583カロリー/塩分2.9g</p>	<p>あき野菜カレーライス 秋野菜カレーライス</p> <p>ふれんちさらだ フレンチサラダ</p> <p>マロンカステラ マロンカステラ</p>  <p>849カロリー/塩分3.5g</p>	<p>ごはん/ふりかけ ごはん/ふりかけ</p> <p>にざかな 煮魚</p> <p>はくさい しらあ 白菜の白和え</p> <p>ぶたじる 豚汁</p>  <p>568カロリー/塩分2.3g</p>
おやつ	<p>ココア  ココア</p> <p>マンゴージュース マンゴージュース</p> <p>930カロリー</p>	<p>まんごーじゅーす マンゴージュース</p> <p>496カロリー/塩分2.4g</p>	<p>やくると  ヤクルト</p> <p>513カロリー/塩分3.8g</p>	<p>じょあ ジョア</p> <p>ふれーん プレーン</p> <p>590カロリー/塩分3.3g</p>	<p>ふるーつぎゅうにゅう フルーツ牛乳</p> <p>624カロリー/塩分3.3g</p>	<p>こーひー コーヒー</p>  <p>536カロリー/塩分3.5g</p>	<p>かすたーどぷりん カスタードプリン</p> <p>543カロリー/塩分3.1g</p>
よる	<p>ちきんなんばんべんとう チキン南蛮弁当</p>  <p>930カロリー</p>	<p>ごはん ごはん</p> <p>しゃけ て や 鮭の照り焼き</p> <p>キャベツのピーナッツ和え キャベツのピーナッツ和え</p> <p>みそ汁(白菜) みそ汁(白菜)</p> <p>496カロリー/塩分2.4g</p>	<p>やびーふん 焼きビーフン</p> <p>ほうれん草の中華和え ほうれん草の中華和え</p> <p>わかめスープ わかめスープ</p>  <p>513カロリー/塩分3.8g</p>	<p>ごはん ごはん</p> <p>かれいのから揚げ かれいのから揚げ</p> <p>だいこん 大根のそぼろ煮</p> <p>すまし汁(そうめん) すまし汁(そうめん)</p> <p>590カロリー/塩分3.3g</p>	<p>ごはん  ごはん</p> <p>こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ</p> <p>ブロッコリーと焼き豚の和え物 ブロッコリーと焼き豚の和え物</p> <p>みそ汁(ほうれん草) みそ汁(ほうれん草)</p> <p>624カロリー/塩分3.3g</p>	<p>ごはん ごはん</p> <p>さばのピリ辛煮 さばのピリ辛煮</p> <p>菜の花とササミの和え物 菜の花とササミの和え物</p> <p>すまし汁(なると) すまし汁(なると)</p> <p>536カロリー/塩分3.5g</p>	<p>ごはん  ごはん</p> <p>とりにく て や 鶏肉の照り焼き</p> <p>きぎこんぶ 刻み昆布の炒り煮</p> <p>みそ汁(豆腐) みそ汁(豆腐)</p> <p>543カロリー/塩分3.1g</p>

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
1,787カロリー	51.9g	86.4g	19.0g	8.0g