

# 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 <b>メロンパン</b></p> <p>すくらんぶるえっぐ <b>スクランブルエッグ</b></p> <p>ぎゅうにゅう <b>牛乳</b></p> <p>ばなな <b>バナナ</b></p>  <p>516カロリー/塩分1.5g</p>	<p>ごはん <b>卵の花</b></p> <p>あじつ のり <b>味付け海苔</b></p> <p>あか <b>赤だし(みつば)</b></p> <p>411カロリー/塩分1.8g</p>	<p>ぎゅうかるびまよぱん <b>牛カルピマヨパン</b></p> <p>さつまいもサラダ <b>サツマイモサラダ</b></p> <p>こーひーぎゅうにゅう <b>コーヒー牛乳</b></p> <p>きうい <b>キウイ</b></p> <p>407カロリー/塩分2.1g</p>	<p>れーずんどっくぱん <b>レーズンドックパン</b></p> <p>えびぐらたん <b>エビグラタン</b></p> <p>ぎゅうにゅう <b>牛乳</b></p> <p>もも</p>  <p>460カロリー/塩分1.3g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>たまご焼きとソーセージ <b>玉子焼きとソーセージ</b></p> <p>ふりかけ <b>ふりかけ</b></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 <b>クロワッサン</b></p> <p>はむえっぐ <b>ハムエッグ</b></p> <p>ぎゅうにゅう <b>牛乳</b></p> <p>かき <b>柿</b></p>  <p>446カロリー/塩分1.8g</p>	<p>ちよここーんふれーく <b>チョココーンフレーク</b></p> <p>ちーず <b>6pチーズ</b></p> <p>ぎゅうにゅう <b>牛乳</b></p> <p>ばなな <b>バナナ</b></p>  <p>439カロリー/塩分2.2g</p>
ひる	<p>ごはん <b>ごはん</b></p> <p>さばのごま醤油焼き <b>さばのごま醤油焼き</b></p> <p>なすと豚肉の旨煮 <b>なすと豚肉の旨煮</b></p> <p>みそ汁(小松菜) <b>みそ汁(小松菜)</b></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 <b>スパゲティーミートソース</b></p> <p>すりおろし野菜ドレサラダ <b>すりおろし野菜ドレサラダ</b></p> <p>コンソメスープ <b>コンソメスープ</b></p>  <p>782カロリー/塩分3.3g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>さわらのバジルオイル焼き <b>さわらのバジルオイル焼き</b></p> <p>つなさらだ <b>つなさらだ</b></p> <p>ブロッコリーのスープ <b>ブロッコリーのスープ</b></p> <p>636カロリー/塩分2.9g</p>	<p>とりまよどん <b>鶏マヨ丼</b></p> <p>もずく酢 <b>もずく酢</b></p> <p>みそ汁(じゃがいも) <b>みそ汁(じゃがいも)</b></p>  <p>608カロリー/塩分3.2g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>えびちり <b>エビチリ</b></p> <p>オクラときのこの和え物 <b>オクラときのこの和え物</b></p> <p>中華スープ(レタス) <b>中華スープ(レタス)</b></p> <p>583カロリー/塩分2.9g</p>	<p>あき野菜カレーライス <b>秋野菜カレーライス</b></p> <p>ふれんちさらだ <b>フレンチサラダ</b></p> <p>マロンカステラ <b>マロンカステラ</b></p>  <p>849カロリー/塩分3.5g</p>	<p>ごはん/ふりかけ <b>ごはん/ふりかけ</b></p> <p>にざかな <b>煮魚</b></p> <p>はくさい しらあ <b>白菜の白和え</b></p> <p>ぶたじる <b>豚汁</b></p>  <p>568カロリー/塩分2.3g</p>
おやつ	<p>ココア  <b>ココア</b></p> <p>マンゴージュース <b>マンゴージュース</b></p> <p>930カロリー</p>	<p>まんごーじゅーす <b>マンゴージュース</b></p> <p>496カロリー/塩分2.4g</p>	<p>やくると <b>ヤクルト</b></p>  <p>513カロリー/塩分3.8g</p>	<p>じょあ <b>ジョア</b></p> <p>ふれーん <b>プレーン</b></p> <p>590カロリー/塩分3.3g</p>	<p>ふるーつぎゅうにゅう <b>フルーツ牛乳</b></p> <p>624カロリー/塩分3.3g</p>	<p>こーひー <b>コーヒー</b></p>  <p>536カロリー/塩分3.5g</p>	<p>かすたーどぷりん <b>カスタードプリン</b></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 <b>チキン南蛮弁当</b></p>  <p>930カロリー</p>	<p>ごはん <b>ごはん</b></p> <p>しゃけ て や <b>鮭の照り焼き</b></p> <p>キャベツのピーナッツ和え <b>キャベツのピーナッツ和え</b></p> <p>みそ汁(白菜) <b>みそ汁(白菜)</b></p> <p>496カロリー/塩分2.4g</p>	<p>やびーふん <b>焼きビーフン</b></p> <p>ほうれん草の中華和え <b>ほうれん草の中華和え</b></p> <p>わかめスープ <b>わかめスープ</b></p>  <p>513カロリー/塩分3.8g</p>	<p>ごはん <b>ごはん</b></p> <p>かれいのから揚げ <b>かれいのから揚げ</b></p> <p>だいこん <b>大根のそぼろ煮</b></p> <p>すまし汁(そうめん) <b>すまし汁(そうめん)</b></p> <p>590カロリー/塩分3.3g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>こうやどうふ たまご <b>高野豆腐の卵とじ</b></p> <p>ブロッコリーと焼き豚の和え物 <b>ブロッコリーと焼き豚の和え物</b></p> <p>みそ汁(ほうれん草) <b>みそ汁(ほうれん草)</b></p> <p>624カロリー/塩分3.3g</p>	<p>ごはん <b>ごはん</b></p> <p>さばのピリ辛煮 <b>さばのピリ辛煮</b></p> <p>菜の花とササミの和え物 <b>菜の花とササミの和え物</b></p> <p>すまし汁(なると) <b>すまし汁(なると)</b></p> <p>536カロリー/塩分3.5g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>とりにく て や <b>鶏肉の照り焼き</b></p> <p>きぎこんぶ <b>刻み昆布の炒り煮</b></p> <p>みそ汁(豆腐) <b>みそ汁(豆腐)</b></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