

# 11月24日～11月30日までのこんだて

	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
あさ	<p>こくとうしょくぱん <b>黒糖食パン</b></p> <p>ちきんなげつと <b>チキンナゲット</b></p> <p>ぎゅうにゅう <b>牛乳</b></p> <p>きうい <b>キウイ</b></p> <p>476カロリー/塩分1.5g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>さんまの竜田揚げ <b>さんまの竜田揚げ</b></p> <p>ふりかけ <b>ふりかけ</b></p> <p>みそ汁(わかめ) <b>みそ汁(わかめ)</b></p> <p>558カロリー/塩分2.6g</p>	<p>かぼちゃコロケドッグ <b>かぼちゃコロケドッグ</b></p> <p>まかろにさらだ <b>マカロニサラダ</b></p> <p>こーひーぎゅうにゅう <b>コーヒー牛乳</b></p> <p>なし <b>梨</b></p> <p>413カロリー/塩分2.2g</p>	<p>かすたーどろーる <b>カスタードロール</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>かき <b>柿</b></p> <p>444カロリー/塩分1.5g</p>	<p>ごはん <b>ごはん</b></p> <p>なつとう  <b>納豆</b></p> <p>あじつ  <b>味付け海苔</b></p> <p>あかだし(みつば) <b>あかだし(みつば)</b></p> <p>361カロリー/塩分1.9g</p>	<p>しょこらほいっぴーさんど <b>ショコラホイップサンド</b></p> <p>ぼてとさらだ <b>ポテトサラダ</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>485カロリー/塩分1.4g</p>	<p>はにーろーる <b>ハニーロール</b></p> <p>そーせーじ <b>ソーセージ</b></p> <p>こーひーぎゅうにゅう <b>コーヒー牛乳</b></p> <p>ばいん <b>パイ</b></p> <p>481カロリー/塩分2.1g</p>
ひる	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>ぎゅうにくやながわふう <b>牛肉の柳川風</b></p> <p>あすぱらのごま和え <b>アスパラの胡麻和え</b></p> <p>みそ汁(ほうれん草) <b>みそ汁(ほうれん草)</b></p> <p>691カロリー/塩分3.5g</p>	<p>にゅうめん  <b>にゅうめん</b></p> <p>ほうれん草のゆずしめじ <b>ほうれん草のゆずしめじ</b></p> <p>みず <b>水ようかん</b></p> <p></p> <p>641カロリー/塩分6.6g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>みそしちゅー <b>味噌シチュー</b></p> <p>わふうどれさらだ <b>和風ドレサラダ</b></p> <p>ろーるけーき(塩キャラメル味) <b>ロールケーキ(塩キャラメル味)</b></p> <p>787カロリー/塩分3.2g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>こうのぼりとうふの炊き合わせ <b>高野豆腐の炊き合わせ</b></p> <p>たまご豆腐 <b>玉子豆腐</b></p> <p>ぶたじゅう <b>豚汁</b></p> <p>574カロリー/塩分2.5g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>ぶたひき肉と春雨の炒め物 <b>豚ひき肉と春雨の炒め物</b></p> <p>ぶろっこりーの中華風酢の物 <b>ブロッコリーの中華風酢の物</b></p> <p>ちゅうかすーぶ(たまご) <b>中華スープ(たまご)</b></p> <p>594カロリー/塩分2.3g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>さけのこのまよねーず焼き <b>鮭ときのこのマヨネーズ焼き</b></p> <p>ひじきの煮物 <b>ひじきの煮物</b></p> <p>みそ汁(さつま芋) <b>みそ汁(さつま芋)</b></p> <p>549カロリー/塩分3.3g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>かニクリームグラタンコロケ <b>かニクリームグラタンコロケ</b></p> <p>かにかまさらだ <b>かにかまサラダ</b></p> <p>ミネストローネ <b>ミネストローネ</b></p> <p>550カロリー/塩分3.2g</p>
おやつ	<p>きゃらめるこーん <b>キャラメルコーン</b></p>	<p>かふえおれ <b>カフェオレ</b></p>	<p>ここあ <b>ココア</b></p> <p></p>	<p>おにぎりせんべい </p>	<p>りんごじゅーす <b>りんごジュース</b></p>	<p>いちごおれ <b>イチゴオレ</b></p>	<p>よーぐると <b>ヨーグルト</b></p> <p>ぷれーん <b>プレーン</b></p>
よる	<p>あべんとう <b>から揚げ弁当</b></p> <p></p> <p>881カロリー/塩分2.8g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>ぶたにくとキムチの炒め物 <b>豚肉とキムチの炒め物</b></p> <p>ちゅうかさらだ <b>中華サラダ</b></p> <p>えびぎょーざ入りスープ <b>海老ギョーザ入りスープ</b></p> <p>577カロリー/塩分4.2g</p>	<p>ごはん <b>ごはん</b></p> <p>さばのカレー風焼き <b>さばのカレー風焼き</b></p> <p>なすいなか <b>茄子の田舎煮</b></p> <p>かきたま汁 <b>かきたま汁</b></p> <p>599カロリー/塩分2.5g</p>	<p>おろしチキン竜田弁当 </p> <p>934カロリー/塩分3.7g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>あかうめぼし <b>赤魚の梅干し煮</b></p> <p>さといもめんたいこ <b>里芋の明太子和え</b></p> <p>みそ汁(ごぼう) <b>みそ汁(ごぼう)</b></p> <p>483カロリー/塩分3.2g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>鶏肉のレモンペッパーオイル焼き <b>鶏肉のレモンペッパーオイル焼き</b></p> <p>ごまどれさらだ <b>胡麻ドレサラダ</b></p> <p>せろりのスープ <b>セロリのスープ</b></p> <p>711カロリー/塩分3.0g</p>	<p>ごはん  <b>ごはん</b></p> <p>たちうおの照り焼き <b>太刀魚の照り焼き</b></p> <p>さといも <b>里芋のそぼろ煮</b></p> <p>みそ汁(厚揚げ) <b>みそ汁(厚揚げ)</b></p> <p>631カロリー/塩分2.4g</p>

こんしゅう 今週の1日平均摂取量				
えねるぎー エネルギー	しじつ 脂質	たんぱく質 たんぱく質	しょくもつせんい 食物繊維	しょくえんそうどりょう 食塩相当量
1,823カロリー	57.5g	76.7g	18.1g	8.6g