

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

こんしゅう にちへい きんじょう しゅりょう 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	しょくえんそうどうりょう 食塩相当量
1,823カロリー	57.5g	76.7g	18.1g	8.6g