

9月29日～10月5日までのこんだて

	29日(日)	30日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
あさ	<p>くるみパン ポテトサラダ 牛乳 梨</p>  <p>406カロリー/塩分1.3g</p>	<p>ごはん 高野豆腐の含め煮 ふりかけ みそ汁(わかめ)</p>  <p>445カロリー/塩分2.3g</p>	<p>クリームツイスト 根菜サラダ コーヒー牛乳 りんご</p>  <p>396カロリー/塩分1.2g</p>	<p>チョココーンシフレーク 6pチーズ 牛乳 バナナ</p>  <p>439カロリー/塩分2.2g</p>	<p>ごはん 玉子焼き 味付け海苔 赤だし(みつば)</p>  <p>411カロリー/塩分2.5g</p>	<p>ビスキーメロンパン 豆サラダ 牛乳 パイナップル</p>  <p>409カロリー/塩分1.5g</p>	<p>食パン ハムエッグ コーヒー牛乳 オレンジ</p>  <p>412カロリー/塩分2.0g</p>
ひる	<p>ごはん 鮭の塩焼き ひじきのそぼろ煮 みそ汁(小松菜)</p>  <p>481カロリー/塩分3.0g</p>	<p>磯辺揚げ鶏天そば ほうれん草のレモン醤油和え ミニマフィン【パンフキン味】</p>  <p>716カロリー/塩分4.1g</p>	<p>栗ご飯 赤魚の梅干し煮 ブロッコリーとササミの和え物 豚汁</p>  <p>521カロリー/塩分3.1g</p>	<p>きのこご飯弁当 552カロリー</p> 	<p>とんこつラーメン もやしのナムル マーラーカオ</p>  <p>484カロリー/塩分3.4g</p>	<p>和風オニオンソースハンバーグ弁当 723カロリー/塩分2.5g</p> 	<p>ごはん サーモンの明太マヨネーズ焼き 胡麻ドレサラダ コンスープ</p>  <p>597カロリー/塩分4.5g</p>
おやつ	<p>カスタードプリン</p> 	<p>パイナップルジュース</p>	<p>ヨーグルト</p> 	<p>コーヒー</p>	<p>マンゴージュース</p>	<p>ココア</p>	<p>ジョア ブルーベリー味</p>
よる	<p>旨辛カレーハンバーグ弁当 772カロリー</p> 	<p>ごはん 太刀魚の照り焼き 茄子の田舎煮 かきたま汁</p>  <p>569カロリー/塩分2.0g</p>	<p>ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ レタスのスープ</p>  <p>655カロリー/塩分2.8g</p>	<p>ごはん さばの南蛮漬け 白菜のお浸し すまし汁(はんぺん)</p> <p>594カロリー/塩分3.5g</p>	<p>ごはん 牛肉の柳川風 小松菜の胡麻和え みそ汁(にら)</p>  <p>708カロリー/塩分3.3g</p>	<p>ごはん 麻婆茄子 卵豆腐 中華スープ(チンゲン菜)</p>  <p>533カロリー/塩分2.4g</p>	<p>チキン南蛮弁当 914カロリー</p> 

<p>今週の1日平均摂取量</p>				
エネルギー	脂質	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
1,741カロリー	50.1g	82.4g	21.6g	21.6g