

10月6日～10月12日までのこんだて

	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
あさ	ショコラホイップサンド マカロニサラダ 牛乳 バナナ 512カロリー/塩分1.9g	ごはん 納豆 味付け海苔 みそ汁(ねぎ) 364カロリー/塩分2.2g	たまごサンドウィッチ フライドポテト 牛乳 パイン 611カロリー/塩分2.3g	ロールパン チキンナゲット 牛乳 バナナ 504カロリー/塩分1.7g	ごはん 卵の花 ふりかけ 赤だし(みつば) 412カロリー/塩分1.6g	小山型パン 肉団子 コーヒー牛乳 オレンジ 484カロリー/塩分2.2g	カフェラテクリームパン パンプキンサラダ 牛乳 りんご 401カロリー/塩分1.6g
ひる	ビーフストロガノフ コールスローサラダ マロンカステラ 赤だし(豆腐) 849カロリー/塩分5.3g	ごはん ししゃもの天ぷら 五目豆 赤だし(豆腐) 749カロリー/塩分2.8g	ごはん 鶏肉の青じそ香味焼き 大根サラダ 野菜スープ 555カロリー/塩分2.0g	ごはん レバニラ炒め 春雨サラダ(マヨ) 中華スープ(卵) 603カロリー/塩分3.2g	きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト 595カロリー/塩分3.6g	ごはん 太刀魚の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁(はくさい) 575カロリー/塩分3.1g	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(はんぺん) 652カロリー/塩分2.5g
おやつ	いちごオレ	リンゴジュース	ヤクルト	気になる野菜ジュース パインキャロット味	フルーツ牛乳	かっぱえびせん	コーヒー
よる	唐揚げ弁当 875カロリー	洋風バラエティー弁当 884カロリー	ごはん 鮭のカラフル焼き 小松菜のおかか和え すまし汁(とろろ昆布) 456カロリー/塩分2.3g	牛丼 もずく酢 みそ汁(さつまいも) 693カロリー/塩分4.0g	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のゆずしめじ かきたま汁 526カロリー/塩分3.6g	ごはん 豚肉となすのトマト煮 グリーンサラダ マカロニスープ 587カロリー/塩分2.1g	ごはん 鮭の照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁(小松菜) 461カロリー/塩分3.1g

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
1,818カロリー	53.2g	78.8g	19.0g	8.1g