

# 10月13日～10月19日までのこんだて

	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
あさ	こくとうしょくぱん <b>黒糖食パン</b> そーせーじ <b>ソーセージ</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> もも  484カロリー/塩分2.2g	ごはん さんまの竜田揚げ あじつ <b>味付け海苔</b> しるふ <b>みそ汁(麩)</b> 534カロリー/塩分1.9g	みっくすじゃむぱん <b>ミックスジャムパン</b> すばげっていきらだ <b>スパゲッティサラダ</b> こーひーぎゅうにゅう <b>コーヒー牛乳</b> なし <b>梨</b>  406カロリー/塩分1.4g	ちよここーんふれーく <b>チョココーンフレーク</b> ちーず <b>6pチーズ</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>  ばなな <b>バナナ</b> 439カロリー/塩分2.2g	ごはん  <b>ごはん</b> ししゃもの塩焼き ふりかけ <b>みそ汁(わかめ)</b> 410カロリー/塩分3.3g	めんちかつどっく <b>メンチカツドック</b> さつまいもさらだ <b>サツマイモサラダ</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>  おれんじ <b>オレンジ</b> 413カロリー/塩分2.0g	くるくるめーぶるぱん <b>くるくるめーぶるパン</b> えびぐらたん <b>エビグラタン</b> こーひーぎゅうにゅう <b>コーヒー牛乳</b> ばいん <b>パン</b> 413カロリー/塩分1.3g
ひる	ごはん さばのごま醤油焼き なすと豚肉の旨煮 <b>みそ汁(豆腐)</b> 617カロリー/塩分2.7g	ごはん  鶏肉のレモンペッパー焼き しーざーさらだ <b>シーザーサラダ</b> せろりのすーぷ <b>セロリのスープ</b> 723カロリー/塩分3.5g	ごはん 赤魚とごぼうの煮付け はくさい <b>白菜の白和え</b> すまし汁(そうめん) 535カロリー/塩分2.8g	ろーすかつカレー弁当  <b>897カロリー</b>	ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜の酢味噌和え <b>笹かまぼこ汁</b> 566カロリー/塩分3.0g	なぼりたん <b>ナポリタン</b> かにかまさらだ <b>かにかまサラダ</b> ぶろっこのりーのすーぷ  <b>ブロッコリーのスープ</b> 653カロリー/塩分4.5g	ごはん チンジャオロース ちゅうかふうごしよくあえ <b>中華風五色和え</b> れたすの中華すーぷ <b>レタスの中華スープ</b> 685カロリー/塩分2.4g
おやつ	おにぎりせんべい	ばいんじゅーす <b>パインジュース</b>	おちゃ <b>もみじ饅頭</b>	ここあ <b>ココア</b>	まんごーじゅーす <b>マンゴージュース</b>	じょあ プレーん味 <b>ジョア プレーン味</b>	どうぶつクッキー
よる	ちきんなんばんべんとう  <b>チキン南蛮弁当</b> 964カロリー	ごはん  <b>揚げ出し豆腐</b> ときみこんぶの炒り煮 <b>刻み昆布の炒り煮</b> しるまきゃべつ <b>みそ汁(キャベツ)</b> 568カロリー/塩分3.4g	えびピらふ <b>エビピラフ</b> こーんさらだ <b>コーンサラダ</b> まかろにすーぷ <b>マカロニスープ</b>  640カロリー/塩分2.9g	ごはん  <b>ごはん</b> たちうおてや <b>太刀魚の照り焼き</b> 切り干し大根のそぼろ煮 <b>みそ汁(厚揚げ)</b> 613カロリー/塩分2.2g	から揚げべんとう  <b>から揚げ弁当</b> 790カロリー	ごはん  <b>ごはん</b> すきやきふう <b>すきやき風</b> アスパラのピーナッツ和え <b>みそ汁(ごぼう)</b> 601カロリー/塩分2.4g	ごはん  <b>ごはん</b> さわらのバジルオイル焼き <b>ポテトサラダ</b> おにおんすーぷ <b>オニオンスープ</b> 659カロリー/塩分3.8g

こんしゅう にちへいきんせつしりょう <b>今週の1日平均摂取量</b>				
えねるぎー <b>エネルギー</b> 1,863カロリー	しじつ <b>脂質</b> 57.8g	たんぱく <b>たんぱく質</b> 81.3g	しょくもつせんい <b>食物繊維</b> 17.2g	しょくえんそうどりょう <b>食塩相当量</b> 7.7g