

10月20日～10月26日までのこんだて

	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
あさ	贅沢チョコデニッシュ こんさいさらだ 根菜サラダ 牛乳 バナナ 519カロリー/塩分1.2g	卵雑炊 つば漬け いんげんの胡麻和え みそ汁(麩) 430カロリー/塩分2.7g	おいものあんぱん 豆サラダ コーヒー牛乳 オレンジ 392カロリー/塩分1.6g	抹茶リング チキンナゲット 牛乳 キウイ 538カロリー/塩分1.7g	ごはん 卵の花 味付け海苔 みそ汁(ねぎ) 414カロリー/塩分2.1g	食パン ハムエッグ コーヒー牛乳 りんご 418カロリー/塩分2.0g	ショコラロール/チョコレート ほうれん草のソテー 牛乳 もも 533カロリー/塩分1.8g
ひる	ごはん ひじきの煮物 すまし汁(なると) 456カロリー/塩分2.6g	おろしチキン竜田弁当 赤だし(豆腐) 710カロリー	ハンバーグ弁当 コンソメスープ 777カロリー	ルーローハン 卵豆腐 春雨スープ 魯肉飯 663カロリー/塩分2.5g	ハニーロール ポークシチュー ツナサラダ ソファール レモン味 781カロリー/塩分3.7g	きのこご飯 煮魚 キャベツの塩昆布和え 赤だし(里芋) 494カロリー/塩分4.5g	チキン南蛮弁当 みそ汁(キャベツ) 996カロリー/塩分2.6g
おやつ	コーヒー	りんごジュース	ヤクルト	ジョア ストロベリー味	フルーツ牛乳	サッポロポテト	ココア
よる	ごはん 筑前煮 白菜のレモン和え みそ汁(小松菜) 560カロリー/塩分3.9g	ごはん ホッケの塩焼き 南瓜の煮付け かきたま汁 58カロリー/塩分3.7g	ごはん 鶏肉のもろみ焼き たこと胡瓜の酢の物 すまし汁(とろろ昆布) 665カロリー/塩分3.2g	ごはん エビフライ ミモザサラダ セロリのスープ 597カロリー/塩分3.3g	唐揚げデミミンチ弁当 892カロリー	ごはん 牛肉とアスパラの炒め物 トマトサラダ ブロッコリーのスープ 582カロリー/塩分2.8g	ごはん さわらの照り焼き 里芋といかの煮物 すまし汁(そうめん) 523カロリー/塩分2.5g

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
1,847カロリー	55.7g	83.6g	20.6g	8.4g