

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	くるみパン ポテトサラダ 牛乳 梨 406カロリー/塩分1.3g	ごはん 高野豆腐の含め煮 ふりかけ みそ汁(わかめ) 445カロリー/塩分2.3g	クリームツイスト 根菜サラダ コーヒー牛乳 りんご 396カロリー/塩分1.2g	チョココーンフレーク 6pチーズ 牛乳 バナナ 439カロリー/塩分2.2g	ごはん 玉子焼き 味付け海苔 赤だし(みつば) 411カロリー/塩分2.5g	ビスキーメロンパン 豆サラダ 牛乳 パイナップル 409カロリー/塩分1.5g	食パン ハムエッグ コーヒー牛乳 オレンジ 412カロリー/塩分2.0g
ひる	ごはん 鮭の塩焼き ひじきのそぼろ煮 みそ汁(小松菜) 481カロリー/塩分3.0g	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】 豚汁 716カロリー/塩分4.1g	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 521カロリー/塩分3.1g	きのこご飯弁当 552カロリー	とんこつラーメン もやしのナムル マーラーカオ 484カロリー/塩分3.4g	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	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 597カロリー/塩分4.5g
おやつ	カスタードプリン 481カロリー/塩分3.0g	パイナップルジュース	ヨーグルト	コーヒー	マンゴージュース	ココア	ジョア ブルーベリー味
よる	旨辛カレーハンバーグ弁当 772カロリー	ごはん 太刀魚の照り焼き 茄子の田舎煮 かきたま汁 569カロリー/塩分2.0g	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 655カロリー/塩分2.8g	ごはん さばの南蛮漬け 白菜のお浸し すまし汁(はんぺん) 594カロリー/塩分3.5g	ごはん 牛肉の柳川風 小松菜の胡麻和え みそ汁(にら) 708カロリー/塩分3.3g	ごはん 麻婆茄子 卵豆腐 中華スープ(チンゲン菜) 533カロリー/塩分2.4g	チキン南蛮弁当 914カロリー

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
1,741カロリー	50.1g	82.4g	21.6g	21.6g