4月13日～4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	北海道練乳フランス 豆サラダ 牛乳 オレンジ 379カロリー/塩分1.8g	ごはん はんぺん煮 味付け海苔 赤だし(みつば) 358カロリー/塩分2.4g	いつかの美味しい食パン ジャンボフランク コーヒー牛乳 黄桃 534カロリー/塩分2.8g	宇治抹茶クリームパン サツマイモサラダ 牛乳 いちご 377カロリー/塩分1.1g	ごはん ししゃもの塩焼き ふりかけ みそ汁(わかめ) 454カロリー/塩分3.7g	コーンフレーク 6pチーズ 牛乳 バナナ 436カロリー/塩分2.3g	麦コッペ／マーガリン エビグラタン コーヒー牛乳 パイン 492カロリー/塩分1.8g
ひる	ごはん 牛肉と春雨の炒め物 白菜のレモン和え わかめスープ 578カロリー／塩分3.4g	ごはん さばの照り焼き 里芋のおかか和え すまし汁(大根) 474カロリー／塩分1.9g	ごはん 鶏肉の葱味噌たるたるがけ イタリアンサラダ ブロッコリーのスープ 698カロリー／塩分3.6g	ごはん さわらの梅かつお焼き 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(小松菜) 599カロリー／塩分3.0g	山菜そば 菜の花の和え物 焼きりんごブッセ 488カロリー／塩分4.3g	ハニーロール カニクリームコロッケ コーンサラダ セロリのスープ 738カロリー／塩分4.5g	五目炒飯 春雨サラダ(酢) 中華スープ(レタス) 664カロリー／塩分3.9g
おやつ	どうぶつクッキー	オレンジジュース	ヨーグルト レモン味	ジョア ブルーベリー味	ココア 	カフェオレ	ヤクルト
よる	チキン南蛮弁当 970カロリー／塩分g	ごはん 豚肉のしそごま炒め 胡麻ドレサラダ マカロニスープ 603カロリー／塩分2.6g	にゅうめん キャベツのピーナッツ和え カスタードプリン 658カロリー／塩分6.0g	ごはん 牛肉とアスパラの炒め物 和風ドレサラダ オニオンスープ 576カロリー／塩分4.0g	海苔から揚げ弁当 788カロリー	和風彩弁当 794カロリー	ごはん さばのごま醤油焼き たこときゅうりの酢の物 豚汁 596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
1820カロリー	50.4g	82.0g	18.7g	9.0g