4月20日～4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	ショコラロール チキンナゲット 牛乳 黄桃 509カロリー/塩分1.4g	ごはん 卯の花 味付け海苔 みそ汁(麩) 414カロリー/塩分2.1g	食パン プチミニオムレツ コーヒー牛乳 バナナ 440カロリー/塩分1.7g	チョコチップメロンパン 根菜サラダ 低脂肪乳 パイン 446カロリー/塩分1.5g	ごはん がんもの甘辛煮 ふりかけ みそ汁(わかめ) 467カロリー/塩分2.1g	イエローロール 肉団子 低脂肪乳 オレンジ 501カロリー/塩分2.2g	生チョコクリームサンド スパゲティーサラダ コーヒー牛乳 いちご 433カロリー/塩分1.9g
ひる	とんかつ弁当 みそ汁(なめこ) 898カロリー	ごはん 太刀魚の塩焼き 五目豆 すまし汁(そうめん) 614カロリー／塩分3.0g	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のごま和え 中華スープ(卵) 584カロリー／塩分2.4g	ごはん さばのカレー風焼き じゃが芋の山葵マヨネーズ和え 赤だし(かいわれ) 569カロリー／塩分3.0g	ナポリタン ミモザサラダ オニオンスープ 699カロリー／塩分5.4g	梅ひじきご飯 赤魚 タコときゅうりの酢の物 みそ汁(小松菜) 410カロリー／塩分4.1g	ハヤシライス かにかまサラダ ブロッコリーのスープ 715カロリー／5.8g
おやつ	コーヒー	りんごジュース	白ぶどうジュース	キャラメルコーン	マンゴージュース	ジョアストロベリー味	紅茶（ストレートティ） カステラ
よる	ごはん 鶏肉のバーベキューグリル グリーンサラダ 白菜スープ 665カロリー／塩分3.5g	天丼弁当 952カロリー	ごはん 鮭のホイル焼き トマトサラダ 野菜スープ 532カロリー／塩分1.6g	ごはん 牛肉の柳川風 ほうれん草の磯和え みそ汁(なす) 685カロリー／塩分3.5g	ごはん さわらの西京焼き 厚揚げの煮物 かきたま汁 505カロリー／塩分2.9g	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 明太子ドレサラダ ポタージュスープ 727カロリー／塩分2.9g	ごはん カレイのから揚げ 白菜のお浸し すまし汁(とろろ昆布) 493カロリー／塩分3.6g

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
1,819カロリー	52.7g	79.9g	22.5g	8.9g