

献立表

[キッズキッチン]

<献立種類 1>

(2007年10月16日～2007年10月20日)

栄養士

	10月16日 (火)	10月17日 (水)	10月18日 (木)	10月19日 (金)	10月20日 (土)
昼食	米飯180g かき玉汁 豆腐ステーキ 野菜とベーコンの煮浸	カレーうどん 筑前煮			米飯160g チャウダー サケのマリネ ピーマンの炒め煮
	エネルギー - 676kcal 蛋白質 19.5g 脂質 25.6g カルシウム 190mg ナトリウム 1112mg	エネルギー - 580kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.5g カルシウム 103mg ナトリウム 1526mg			エネルギー - 688kcal 蛋白質 32.3g 脂質 21.8g カルシウム 181mg ナトリウム 1204mg
3時	さつま芋の蒸しパン	ちび肉まん (二個分)			フルーツ大福 (二個)
	エネルギー - 182kcal 蛋白質 4.7g 脂質 3.4g カルシウム 75mg ナトリウム 142mg	エネルギー - 274kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.9g カルシウム 66mg ナトリウム 348mg			エネルギー - 226kcal 蛋白質 2.3g 脂質 0.2g カルシウム 13mg ナトリウム 27mg