**10月12日の献立**

朝食

スクランブルエッグ

野菜サラダ

トースト

カフェオレ

昼食

ハムと野菜のサンドイッチ

ツナサラダ

牛乳

間食

グレープフルーツ1/2個

ドーナツ1個

夕食

鮭と野菜の蒸し物

長いもとわかめの酢の物

胚芽玄米ごはん

なめこと豆腐の味噌汁

＜カロリー表＞

単位：kcal