**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 卵・乳製品 | 魚・肉・豆製品 | 野菜・芋・果物 | 穀物・油 | 合計 |
| 朝食 | 160 | 0 | 80 | 160 | 400 |
| 昼食 | 112 | 80 | 80 | 160 | 432 |
| 間食 | 20 | 0 | 80 | 200 | 300 |
| 夕食 | 0 | 160 | 152 | 160 | 472 |
| 合計 | 292 | 240 | 392 | 680 | 1,604 |