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

夕食

鮭の野菜蒸し

長いもとわかめの酢の物

胚芽精米ごはん

なめこと豆腐のお味噌汁

間食

グレープフルーツ1/2個

ドーナツ1個

＜カロリー表＞

単位：kcal