

東が丘ホーム11月献立表

				11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)		11月4日(土)		11月5日(日)	
朝食				食パン(6枚切り) ジャム クリームシチュー 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	A定食 御飯 エビ団子の煮物 納豆 味噌汁(にら・玉ねぎ)	食パン(6枚切り) ジャム ツナと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ジャーマンポテト コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム 白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)					
				エネルギー:518kcal タンパク:18.4g 脂質:12.8g カルシウム:411mg 食塩相:2.8g	エネルギー:414kcal タンパク:16.1g 脂質:7.4g カルシウム:187mg 食塩相:2.5g	エネルギー:458kcal タンパク:16.0g 脂質:16.5g カルシウム:284mg 食塩相:1.5g	エネルギー:488kcal タンパク:14.6g 脂質:13.0g カルシウム:243mg 食塩相:1.6g	エネルギー:425kcal タンパク:14.8g 脂質:10.4g カルシウム:280mg 食塩相:2.0g					
昼食				赤飯 鱈の醤油麹焼き 五目金平 味噌汁(豆腐・青ねぎ) フルーツ(バナナ)	【郷土料理(関西)選択食】 御飯 A. かしわのすき焼き(奈良) ほうれん草のおかか和え 粕汁(兵庫郷土料理) フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉の照り焼き 春菊の白あえ すまし汁(ごぼう・ねぎ) フルーツ(りんご)	御飯 鱈の柚子香焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁(麩・青ねぎ) フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉のソテークリームソース コールスロー コンソメスープ(ミックスベジタブル・玉葱) フルーツ(りんご)					
				エネルギー:475kcal タンパク:22.0g 脂質:7.1g カルシウム:169mg 食塩相:3.8g	エネルギー:490kcal タンパク:21.5g 脂質:11.9g カルシウム:245mg 食塩相:2.5g	エネルギー:471kcal タンパク:17.6g 脂質:12.7g カルシウム:154mg 食塩相:1.9g	エネルギー:397kcal タンパク:18.1g 脂質:4.7g カルシウム:184mg 食塩相:2.3g	エネルギー:502kcal タンパク:17.4g 脂質:15.7g カルシウム:178mg 食塩相:2.2g					
					エネルギー:503kcal タンパク:20.9g 脂質:8.6g カルシウム:194mg 食塩相:2.6g								
おやつ	サラダせんべい				ミニどら焼き		シューアイス						
					エネルギー:72kcal タンパク:1.5g 脂質:0.9g カルシウム:180mg 食塩相:0.1g		エネルギー:61kcal タンパク:1.4g 脂質:3.8g カルシウム:32mg 食塩相:0.1g						
夕食	御飯 厚揚げのおろし煮 小松菜と竹輪の和え物 水餃子スープ	御飯 鱈の塩焼き 真砂炒め 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	御飯 豚肉のきのこあんかけ 白菜のサラダ 味噌汁(ごぼう・人参・大根葉)	A定食 御飯 鯖の塩焼き 若布と蒸し鶏の酢の物 すまし汁(大根・オクラ)	御飯 鱈の味噌マヨ焼き 切干大根のごまサラダ 味噌汁(南瓜・大根葉)	御飯 車麩の卵とじ煮 金平ごぼう 赤だし(大根・白ねぎ)	御飯 鯖の生姜煮 茄子のおろし和え 味噌汁(高野豆腐・大根葉)						
				エネルギー:443kcal タンパク:17.5g 脂質:11.6g カルシウム:354mg 食塩相:2.3g	エネルギー:383kcal タンパク:19.2g 脂質:7.6g カルシウム:180mg 食塩相:2.8g	エネルギー:447kcal タンパク:16.4g 脂質:14.4g カルシウム:125mg 食塩相:2.4g	エネルギー:478kcal タンパク:17.9g 脂質:17.3g カルシウム:137mg 食塩相:2.2g	エネルギー:537kcal タンパク:20.8g 脂質:18.9g カルシウム:198mg 食塩相:2.4g	エネルギー:497kcal タンパク:19.8g 脂質:10.8g カルシウム:160mg 食塩相:2.4g	エネルギー:567kcal タンパク:18.7g 脂質:23.2g カルシウム:162mg 食塩相:2.6g			
日計	エネルギー:1442kcal タンパク:52.3g 脂質:46.8g カルシウム:712mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1469kcal タンパク:54.0g 脂質:35.6g カルシウム:788mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1440kcal タンパク:56.8g 脂質:34.3g カルシウム:705mg 食塩相:9.1g	エネルギー:1454kcal タンパク:57.0g 脂質:37.5g カルシウム:749mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1466kcal タンパク:54.4g 脂質:48.1g カルシウム:636mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1443kcal タンパク:53.9g 脂質:32.3g カルシウム:619mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1494kcal タンパク:50.9g 脂質:49.3g カルシウム:620mg 食塩相:6.8g						

	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)
朝食	黒糖パン 角切りサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム チーズスクランブルエッグ コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物 昆布豆 味噌汁(なめこ・玉葱)	食パン(6枚切り) ジャム 豆たっぷりサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:507kcal タンパク:17.1g 脂質:16.1g カルシウム:335mg 食塩相:1.4g	エネルギー:532kcal タンパク:16.5g 脂質:20.4g カルシウム:278mg 食塩相:1.6g	エネルギー:487kcal タンパク:16.3g 脂質:19.2g カルシウム:271mg 食塩相:2.2g	エネルギー:463kcal タンパク:15.4g 脂質:5.9g カルシウム:152mg 食塩相:2.4g	エネルギー:522kcal タンパク:19.0g 脂質:18.8g カルシウム:330mg 食塩相:2.1g	エネルギー:447kcal タンパク:16.4g 脂質:13.1g カルシウム:305mg 食塩相:1.5g	エネルギー:493kcal タンパク:18.0g 脂質:15.1g カルシウム:329mg 食塩相:2.2g
昼食	ゆかり御飯 鱈の銀あんかけ 海藻サラダ 味噌汁(しろ菜・小松菜) フルーツ(バナナ)	(旬の食材の日 立冬 鍋の日) 御飯 華味鶏のみぞれ鍋風煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁(しろ菜・大根葉) フルーツ(柿)	御飯 豚肉の柳川風煮 切り昆布の炒り煮 すまし汁(しろ菜・大根葉) フルーツ(パイン)	関西風きつねうどん(郷土料理) 卵の花炒り煮 ほうれん草の土佐酢 フルーツヨーグルト	御飯 白身魚フライ ちんげん菜の和え物 味噌汁(水菜・玉ねぎ) フルーツ(バナナ)	海老マカロニグラタン グリーンサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン) フルーツ(りんご)	御飯 鶏肉の塩麴焼き 小松菜のごま和え 赤だし(豆腐・青ねぎ) フルーツ(パイン)
	エネルギー:406kcal タンパク:18.7g 脂質:4.2g カルシウム:186mg 食塩相:3.4g	エネルギー:439kcal タンパク:15.9g 脂質:9.3g カルシウム:301mg 食塩相:2.9g	エネルギー:518kcal タンパク:21.3g 脂質:15.4g カルシウム:197mg 食塩相:3.0g	エネルギー:512kcal タンパク:20.2g 脂質:13.4g カルシウム:323mg 食塩相:4.7g	エネルギー:458kcal タンパク:13.3g 脂質:9.4g カルシウム:221mg 食塩相:2.5g	エネルギー:477kcal タンパク:15.6g 脂質:16.5g カルシウム:141mg 食塩相:3.2g	エネルギー:495kcal タンパク:19.0g 脂質:14.6g カルシウム:228mg 食塩相:2.2g
おやつ	ドーナツ			たい焼き		刻んだ蛸入りたこ焼き	
	エネルギー:104kcal タンパク:1.7g 脂質:5.4g カルシウム:200mg 食塩相:0.2g			エネルギー:68kcal タンパク:1.5g 脂質:0.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g		エネルギー:58kcal タンパク:2.1g 脂質:1.7g カルシウム:0mg 食塩相:0.4g	
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁(椎茸・貝割れ)	御飯 鱈の利休焼き 大根サラダ けんちん汁	御飯 京風がんもの煮物(京都郷土料理) 千草和え 味噌汁(もやし・南瓜)	御飯 お麩とかにかまの卵とじ 白菜の浅漬け 中華スープ(もやし・玉葱)	御飯 鶏肉の香味焼き もやしのわさび和え 味噌汁(大根・油揚げ・大根葉)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 春雨の和え物 中華スープ(大根・ピーマン)	御飯 鱈の葱味噌焼き やわらか大学芋 すまし汁(わかめ・貝割れ)
	エネルギー:465kcal タンパク:14.7g 脂質:14.1g カルシウム:125mg 食塩相:2.7g	エネルギー:474kcal タンパク:23.5g 脂質:14.1g カルシウム:292mg 食塩相:3.3g	エネルギー:435kcal タンパク:14.3g 脂質:12.9g カルシウム:165mg 食塩相:2.4g	エネルギー:439kcal タンパク:16.8g 脂質:10.8g カルシウム:187mg 食塩相:3.2g	エネルギー:479kcal タンパク:19.3g 脂質:11.8g カルシウム:129mg 食塩相:2.0g	エネルギー:487kcal タンパク:16.9g 脂質:17.1g カルシウム:113mg 食塩相:2.2g	エネルギー:456kcal タンパク:16.5g 脂質:9.3g カルシウム:133mg 食塩相:1.7g
日計	エネルギー:1482kcal タンパク:52.2g 脂質:39.8g カルシウム:846mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1445kcal タンパク:55.9g 脂質:43.8g カルシウム:871mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1440kcal タンパク:51.9g 脂質:47.5g カルシウム:633mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1482kcal タンパク:53.9g 脂質:30.6g カルシウム:662mg 食塩相:10.5g	エネルギー:1459kcal タンパク:51.6g 脂質:40.0g カルシウム:680mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1469kcal タンパク:51.0g 脂質:48.4g カルシウム:559mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1444kcal タンパク:53.5g 脂質:39.0g カルシウム:690mg 食塩相:6.1g

	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)
朝食	バターロール ソーセージと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム クラムチャウダー コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム トマト煮込み 牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 六甲味噌汁(関西郷土料理)	食パン(6枚切り) ジャム 明太スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム ウインナーと野菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム ポテトサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:482kcal タンパク:17.6g 脂質:17.8g カルシウム:258mg 食塩相:1.7g	エネルギー:524kcal タンパク:19.9g 脂質:11.8g カルシウム:414mg 食塩相:2.6g	エネルギー:490kcal タンパク:15.8g 脂質:17.9g カルシウム:271mg 食塩相:2.1g	エネルギー:456kcal タンパク:16.0g 脂質:13.4g カルシウム:127mg 食塩相:1.6g	エネルギー:531kcal タンパク:15.6g 脂質:20.6g カルシウム:258mg 食塩相:1.9g	エネルギー:476kcal タンパク:15.3g 脂質:14.8g カルシウム:255mg 食塩相:2.1g	エネルギー:504kcal タンパク:14.0g 脂質:17.6g カルシウム:267mg 食塩相:1.6g
昼食	バターライス ハンバーグ デミソース グリーンサラダ 味噌汁(キャベツ・葱) フルーツ(りんご)	なすのミートソースパゲティ 大根サラダ コンソメスープ(わかめ・玉葱・人参) フルーツ(バナナ)	自由軒風カレー(大阪郷土料理) コールスロー コンソメスープ(マッシュルーム・玉葱) フルーツ(パイン)	御飯 若鶏竜田揚げ わかめサラダ トマトのポタージュ フルーツヨーグルト	御飯 牛皿 カリフラワーサラダ 赤だし(ほうれん草・えのき) フルーツ(りんご)	御飯 肉豆腐(京都郷土料理) 白菜の和え物 盆汁(三重郷土料理) フルーツ(パイン)	御飯 鱈のムニエル タルタルソース 花野菜サラダ 青梗菜のミルクスープ フルーツ(バナナ)
	エネルギー:478kcal タンパク:14.2g 脂質:11.8g カルシウム:253mg 食塩相:2.4g	エネルギー:490kcal タンパク:13.9g 脂質:17.2g カルシウム:110mg 食塩相:3.7g	エネルギー:571kcal タンパク:20.7g 脂質:21.3g カルシウム:153mg 食塩相:3.3g	エネルギー:567kcal タンパク:19.8g 脂質:15.1g カルシウム:361mg 食塩相:2.3g	エネルギー:574kcal タンパク:18.7g 脂質:23.4g カルシウム:184mg 食塩相:2.7g	エネルギー:502kcal タンパク:17.3g 脂質:15.9g カルシウム:175mg 食塩相:2.6g	エネルギー:514kcal タンパク:23.2g 脂質:15.3g カルシウム:295mg 食塩相:2.1g
おやつ	ウエハース			【洋菓子選択食】 A. 抹茶ケーキ B. イチゴケーキ C. レモンケーキ		ババロア	
	エネルギー:50kcal タンパク:0.6g 脂質:2.7g カルシウム:577mg 食塩相:0.0g			エネルギー:68kcal タンパク:0.8g 脂質:4.6g カルシウム:8mg 食塩相:0.0g		エネルギー:86kcal タンパク:2.3g 脂質:3.1g カルシウム:72mg 食塩相:0.1g	
				エネルギー:64kcal タンパク:0.8g 脂質:3.7g カルシウム:2mg 食塩相:0.0g			
				エネルギー:58kcal タンパク:1.2g 脂質:2.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g			
夕食	御飯 おでん 卵の花 味噌汁(なめこ・小松菜)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め もやしのナムル 中華スープ(豆腐・にら)	御飯 鱈の銀あんかけ マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・青ねぎ)	御飯 厚揚げと豚肉の炒め物 三色ナムル コンソメスープ(菜の花・玉ねぎ)	御飯 白身魚の味噌漬焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁(椎茸・貝割れ)	御飯 鱈の生姜煮 さつまいものミルク煮 味噌汁(椎茸・大根葉)	御飯 友禅豆腐 南瓜のバター醤油煮 味噌汁(大根・大根葉)
	エネルギー:487kcal タンパク:19.7g 脂質:13.3g カルシウム:256mg 食塩相:4.2g	エネルギー:426kcal タンパク:15.7g 脂質:13.4g カルシウム:194mg 食塩相:2.1g	エネルギー:429kcal タンパク:18.1g 脂質:10.7g カルシウム:125mg 食塩相:2.2g	エネルギー:377kcal タンパク:14.9g 脂質:8.7g カルシウム:233mg 食塩相:2.2g	エネルギー:388kcal タンパク:18.7g 脂質:6.1g カルシウム:177mg 食塩相:2.6g	エネルギー:433kcal タンパク:19.0g 脂質:4.5g カルシウム:180mg 食塩相:1.9g	エネルギー:429kcal タンパク:16.6g 脂質:7.5g カルシウム:198mg 食塩相:2.9g
日計	エネルギー:1497kcal タンパク:52.1g 脂質:45.6g カルシウム:1344mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1440kcal タンパク:49.5g 脂質:42.4g カルシウム:718mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1490kcal タンパク:54.6g 脂質:49.9g カルシウム:549mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1468kcal タンパク:51.5g 脂質:41.8g カルシウム:729mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1493kcal タンパク:53.0g 脂質:50.1g カルシウム:619mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1497kcal タンパク:53.9g 脂質:38.3g カルシウム:682mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1447kcal タンパク:53.8g 脂質:40.4g カルシウム:760mg 食塩相:6.7g

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)
朝食	あんパン(こしあん) かにかまとブロッコリーのサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム ウインナーと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム ミートボールのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁(しろ菜・玉葱)	食パン(6枚切り) ジャム キャベツのコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ツナと野菜の炒め物 コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:504kcal タンパク:17.9g 脂質:12.5g カルシウム:297mg 食塩相:1.0g	エネルギー:482kcal タンパク:15.4g 脂質:18.3g カルシウム:277mg 食塩相:1.7g	エネルギー:526kcal タンパク:18.5g 脂質:14.7g カルシウム:346mg 食塩相:3.0g	エネルギー:446kcal タンパク:17.3g 脂質:5.6g カルシウム:240mg 食塩相:3.0g	エネルギー:444kcal タンパク:15.9g 脂質:10.5g カルシウム:280mg 食塩相:2.2g	エネルギー:457kcal タンパク:15.9g 脂質:15.3g カルシウム:287mg 食塩相:2.1g	エネルギー:491kcal タンパク:15.8g 脂質:16.1g カルシウム:269mg 食塩相:1.3g
昼食	御飯 白身魚のネギソース えび風味焼売 中華スープ(豆腐・にら) フルーツ(パイン)	わかめ御飯 鰯のごま漬焼 白菜の煮浸し すまし汁(ごぼう・白菜) フルーツ(バナナ)	にしんそば(京都郷土料理) 五目卵焼 わか湯葉のお浸し(京都郷土料理) フルーツ(りんご)	【11月の行事食】 御飯 天ぷら 姫こうやの炊き合わせ 赤だし(里芋・大根葉) フルーツ(柿)	御飯 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え ザーサイのスープ フルーツヨーグルト	御飯 豚肉のわさび醤油焼き ごぼうサラダ 味噌汁(もやし・えのき) フルーツ(りんご)	御飯 メンチカツ アスパラとコーンのサラダ コンソメスープ(隠元・玉ねぎ) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:439kcal タンパク:19.6g 脂質:7.5g カルシウム:125mg 食塩相:2.2g	エネルギー:473kcal タンパク:20.6g 脂質:4.5g カルシウム:178mg 食塩相:2.7g	エネルギー:486kcal タンパク:22.1g 脂質:16.1g カルシウム:94mg 食塩相:4.1g	エネルギー:463kcal タンパク:12.3g 脂質:8.8g カルシウム:165mg 食塩相:2.5g	エネルギー:527kcal タンパク:18.2g 脂質:16.4g カルシウム:331mg 食塩相:2.4g	エネルギー:542kcal タンパク:16.7g 脂質:20.5g カルシウム:116mg 食塩相:2.8g	エネルギー:500kcal タンパク:13.2g 脂質:13.4g カルシウム:129mg 食塩相:2.0g
おやつ	抹茶ワッフル			ようかん		ひとくちまんじゅう(ゆず)	
	エネルギー:101kcal タンパク:1.5g 脂質:4.6g カルシウム:200mg 食塩相:0.1g			エネルギー:46kcal タンパク:0.4g 脂質:0.0g カルシウム:1mg 食塩相:0.0g		エネルギー:53kcal タンパク:1.1g 脂質:0.1g カルシウム:200mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 筑前煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(さつまいも・水菜)	御飯 親子煮 小松菜のお浸し きのこ汁	御飯 豚肉の生姜焼き れんこんの胡麻味噌炒め 味噌汁(南瓜・水菜)	御飯 鯖の煮つけ(関西郷土料理) なすの味噌炒め すまし汁(朴ノ草・麩)	御飯 鶏肉の山椒焼き 里芋のいとこ煮(滋賀郷土料理) かき玉汁	御飯 鰯の塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・なす)	御飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(水菜・玉ねぎ)
	エネルギー:452kcal タンパク:17.3g 脂質:9.6g カルシウム:156mg 食塩相:2.1g	エネルギー:485kcal タンパク:24.0g 脂質:14.6g カルシウム:198mg 食塩相:2.2g	エネルギー:483kcal タンパク:16.6g 脂質:13.3g カルシウム:150mg 食塩相:2.1g	エネルギー:542kcal タンパク:17.1g 脂質:22.9g カルシウム:114mg 食塩相:2.8g	エネルギー:475kcal タンパク:18.1g 脂質:12.2g カルシウム:92mg 食塩相:2.2g	エネルギー:389kcal タンパク:20.1g 脂質:6.4g カルシウム:209mg 食塩相:2.5g	エネルギー:449kcal タンパク:18.8g 脂質:9.8g カルシウム:148mg 食塩相:2.1g
日計	エネルギー:1496kcal タンパク:56.3g 脂質:34.2g カルシウム:778mg 食塩相:5.3g	エネルギー:1440kcal タンパク:60.0g 脂質:37.4g カルシウム:653mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1495kcal タンパク:57.2g 脂質:44.1g カルシウム:590mg 食塩相:9.2g	エネルギー:1497kcal タンパク:47.1g 脂質:37.3g カルシウム:520mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1446kcal タンパク:52.2g 脂質:39.1g カルシウム:703mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1441kcal タンパク:53.8g 脂質:42.3g カルシウム:812mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1440kcal タンパク:47.8g 脂質:39.3g カルシウム:546mg 食塩相:5.4g

	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)			
朝食	バターロール パンプキンサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	A 定食 食パン(6枚切り) ジャム ハムと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 じゃが芋と竹輪の煮物 ごま豆腐(和歌山郷土料理) 味噌汁(もやし・玉ねぎ)			
	エネルギー:555kcal タンパク:16.5g 脂質:25.3g カルシウム:298mg 食塩相:1.6g	エネルギー:505kcal タンパク:16.0g 脂質:19.8g カルシウム:263mg 食塩相:1.6g	エネルギー:429kcal タンパク:15.7g 脂質:12.5g カルシウム:276mg 食塩相:1.8g	エネルギー:391kcal タンパク:9.7g 脂質:5.2g カルシウム:79mg 食塩相:2.3g			
昼食	味噌ラーメン かに焼売 もやしの中華和え フルーツ(りんご)	御飯 鶏肉のソテー クリームソース 小松菜の磯和え 赤だし(里芋・油揚げ・大根葉) フルーツ(パイン)	【郷土料理(関西)選択食】 御飯 A 豚串カツ(大阪) しろ菜辛子和え(大阪郷土料理) 味噌汁(南瓜・もやし) フルーツヨーグルト	御飯 ポークチャップ 根菜の土佐煮 味噌汁(わかめ・みつば) フルーツ(バナナ)			
	エネルギー:459kcal タンパク:18.3g 脂質:14.9g カルシウム:155mg 食塩相:2.7g	エネルギー:514kcal タンパク:23.6g 脂質:12.5g カルシウム:384mg 食塩相:2.5g	エネルギー:528kcal タンパク:15.6g 脂質:11.2g カルシウム:277mg 食塩相:3.0g B. 赤魚のかぶら蒸し(京都)	エネルギー:525kcal タンパク:17.7g 脂質:11.8g カルシウム:118mg 食塩相:2.8g			
			エネルギー:508kcal タンパク:24.2g 脂質:5.5g カルシウム:292mg 食塩相:2.9g				
おやつ	栗まんじゅう			チョコレート			
	エネルギー:45kcal タンパク:1.1g 脂質:0.1g カルシウム:200mg 食塩相:0.1g			エネルギー:62kcal タンパク:0.9g 脂質:3.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g			
夕食	御飯 ミートボールときのこのクリーム煮 トマトサラダ コンソメスープ(うまい菜・コーン)	御飯 豚肉の温しゃぶ ほうれん草のかにかま和え 味噌汁(白玉麩・オクラ)	御飯 厚揚げの味噌煮 ちんげん菜の塩炒め すまし汁(白玉麩・オクラ)	御飯 鱈のムニエル タルタルソース トマトサラダ ミルクスープ(スッキーニ・玉ねぎ・人参)			
	エネルギー:430kcal タンパク:14.3g 脂質:8.5g カルシウム:252mg 食塩相:2.9g	エネルギー:434kcal タンパク:18.5g 脂質:12.9g カルシウム:148mg 食塩相:3.0g	エネルギー:505kcal タンパク:21.3g 脂質:14.6g カルシウム:309mg 食塩相:2.6g	エネルギー:482kcal タンパク:20.4g 脂質:15.3g カルシウム:206mg 食塩相:1.9g			
日計	エネルギー:1489kcal タンパク:50.2g 脂質:48.8g カルシウム:905mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1453kcal タンパク:58.1g 脂質:45.2g カルシウム:795mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1462kcal タンパク:52.6g 脂質:38.3g カルシウム:862mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1460kcal タンパク:48.7g 脂質:35.8g カルシウム:403mg 食塩相:7.0g			