

				12月1日(金)	12月2日(土)	12月3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（パイン）	食パン（6枚切り） ジャム オムレツ 牛乳 フルーツ缶（黄桃缶）	食パン（6枚切り） ジャム クラムチャウダー 牛乳（紅茶風味） フルーツ缶（みかん）
				エネルギー:556kcal タンパク:18.5g 脂質:18.4g カルシウム:348mg 食塩相:3.1g	エネルギー:441kcal タンパク:15.9g 脂質:12.8g カルシウム:278mg 食塩相:1.7g	エネルギー:494kcal タンパク:19.6g 脂質:11.2g カルシウム:391mg 食塩相:2.3g
昼食				赤飯 つくねの野菜あんかけ もやしと若布の酢の物 味噌汁（白菜・いんげん） フルーツ（りんご）	御飯 白身魚フライ 春菊のごま和え 味噌汁（南瓜・玉ねぎ） フルーツ（パイン）	御飯 厚揚げの酢豚風 オクラのサラダ 味噌汁（南瓜・もやし） フルーツ（バナナ）
				エネルギー:447kcal タンパク:15.5g 脂質:7.3g カルシウム:142mg 食塩相:3.9g	エネルギー:473kcal タンパク:14.3g 脂質:12.7g カルシウム:199mg 食塩相:1.0g	エネルギー:583kcal タンパク:14.2g 脂質:10.5g カルシウム:248mg 食塩相:4.3g
おやつ					ミニどらやき	
					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	
夕食				御飯 鯖の塩焼き 胡瓜のもろみ味噌和え すまし汁（ほうれん草・玉ねぎ）	御飯 ポークソテー トマトソース 花野菜サラダ きのこのポタージュ	御飯 ホキのピカタ カリフラワーのサラダ コンソメスープ（ペーコン・キャベツ・玉ねぎ）
				エネルギー:491kcal タンパク:17.6g 脂質:20.0g カルシウム:133mg 食塩相:2.0g	エネルギー:512kcal タンパク:21.1g 脂質:16.0g カルシウム:211mg 食塩相:2.8g	エネルギー:394kcal タンパク:20.0g 脂質:6.6g カルシウム:147mg 食塩相:1.8g
日計				エネルギー:1494kcal タンパク:51.6g 脂質:45.7g カルシウム:623mg 食塩相:9.1g	エネルギー:1498kcal タンパク:52.8g 脂質:42.4g カルシウム:868mg 食塩相:5.6g	エネルギー:1471kcal タンパク:53.8g 脂質:28.3g カルシウム:786mg 食塩相:8.3g

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)
朝食	黒糖ロール ブロッコリーと海老のサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム 白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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 厚揚げの和風あんかけ 納豆 味噌汁(じゃがいも・にら)	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 チーズスクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム 角切りサラダ 牛乳(紅茶風味) フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:463kcal タンパク:18.0g 脂質:13.8g カルシウム:278mg 食塩相:1.1g	エネルギー:458kcal タンパク:16.4g 脂質:13.0g カルシウム:288mg 食塩相:2.1g	エネルギー:483kcal タンパク:15.5g 脂質:15.8g カルシウム:261mg 食塩相:1.8g	エネルギー:443kcal タンパク:20.1g 脂質:10.9g カルシウム:232mg 食塩相:2.2g	エネルギー:409kcal タンパク:17.3g 脂質:11.4g カルシウム:269mg 食塩相:1.4g	エネルギー:552kcal タンパク:18.7g 脂質:23.4g カルシウム:327mg 食塩相:1.9g	エネルギー:536kcal タンパク:14.8g 脂質:18.1g カルシウム:251mg 食塩相:1.4g
昼食	御飯 鰯の利休焼き 金平ごぼう 味噌汁(もやし・大根葉) フルーツ(バナナ)	御飯 卵と厚揚げのチリソース煮 もずくとトマトの酢の物 中華スープ(キャベツ・なると) フルーツ(りんご)	【望年会】 太巻き寿司・稲荷寿司 高野豆腐の煮物 味噌汁(白菜・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ぶっかけうどん(岡山郷土料理) 厚焼玉子 おくらのなめ茸和え フルーツ(パイナップル)	御飯 ミートコロッケ 貝柱フライ 切り昆布の煮物 味噌汁(もやし・いんげん) フルーツ(りんご)	【郷土料理(中国地方)選択食】 御飯 岡山ぶたかば(豚肉蒲焼風) ほうれん草のごま和え 味噌汁(なめこ・みつば) フルーツヨーグルト	舞茸ご飯(島根郷土料理) 鰯の梅干煮 スナップエンドウの辛子和え かき玉汁 フルーツ(バナナ)
	エネルギー:447kcal タンパク:22.2g 脂質:6.0g カルシウム:203mg 食塩相:2.5g	エネルギー:460kcal タンパク:17.0g 脂質:9.5g カルシウム:212mg 食塩相:3.2g	エネルギー:433kcal タンパク:15.3g 脂質:7.8g カルシウム:152mg 食塩相:3.6g	エネルギー:418kcal タンパク:17.1g 脂質:10.2g カルシウム:94mg 食塩相:3.9g	エネルギー:506kcal タンパク:15.4g 脂質:9.9g カルシウム:129mg 食塩相:3.6g	エネルギー:499kcal タンパク:20.8g 脂質:13.5g カルシウム:229mg 食塩相:2.8g	エネルギー:511kcal タンパク:21.7g 脂質:12.4g カルシウム:155mg 食塩相:2.7g
おやつ	抹茶プリン			もみじ饅頭(広島郷土料理)		せんべい	
	エネルギー:52kcal タンパク:0.1g 脂質:0.1g カルシウム:116mg 食塩相:0.0g			エネルギー:107kcal タンパク:2.0g 脂質:2.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g		エネルギー:49kcal タンパク:0.5g 脂質:0.1g カルシウム:65mg 食塩相:0.2g	
夕食	御飯 松江おでん(島根郷土料理) れんこんの炒り煮 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	御飯 鯖の梅風味焼き ひじきの煮物 赤だし(小松菜・油揚げ)	御飯 豚肉と根菜の旨煮 卵の花 味噌汁(しろ菜・麩)	御飯 鶏肉のくわ焼き 海藻サラダ 中華スープ(高野豆腐・しろ菜)	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 小松菜のホタテ風味和え すまし汁(白菜・えのき)	御飯 カレイの野菜あんかけ 湯豆腐 味噌汁(小松菜・しめじ)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き いんげんの和え物 味噌汁(南瓜・しろ菜)
	エネルギー:495kcal タンパク:20.3g 脂質:9.0g カルシウム:157mg 食塩相:3.6g	エネルギー:527kcal タンパク:21.3g 脂質:20.5g カルシウム:193mg 食塩相:2.9g	エネルギー:552kcal タンパク:20.4g 脂質:16.3g カルシウム:215mg 食塩相:3.1g	エネルギー:524kcal タンパク:18.9g 脂質:14.0g カルシウム:148mg 食塩相:2.2g	エネルギー:531kcal タンパク:17.5g 脂質:22.8g カルシウム:183mg 食塩相:2.3g	エネルギー:361kcal タンパク:22.9g 脂質:3.4g カルシウム:151mg 食塩相:2.4g	エネルギー:410kcal タンパク:22.5g 脂質:6.7g カルシウム:144mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1457kcal タンパク:60.6g 脂質:28.9g カルシウム:754mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1445kcal タンパク:54.7g 脂質:43.0g カルシウム:693mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1468kcal タンパク:51.2g 脂質:39.9g カルシウム:628mg 食塩相:8.5g	エネルギー:1492kcal タンパク:58.1g 脂質:37.2g カルシウム:474mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1446kcal タンパク:50.2g 脂質:44.1g カルシウム:581mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1461kcal タンパク:62.9g 脂質:40.4g カルシウム:772mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1457kcal タンパク:59.0g 脂質:37.2g カルシウム:550mg 食塩相:6.4g

	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)
朝食	バターロール ジャム 豆サラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージと野菜のソテー 牛乳(紅茶風味) フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 車麩の煮物 納豆 味噌汁(オクラ・しめじ)	食パン(6枚切り) ジャム 南瓜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム チーズサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:514kcal タンパク:17.2g 脂質:19.8g カルシウム:266mg 食塩相:1.8g	エネルギー:471kcal タンパク:18.8g 脂質:13.4g カルシウム:351mg 食塩相:2.0g	エネルギー:460kcal タンパク:14.6g 脂質:13.5g カルシウム:279mg 食塩相:1.7g	エネルギー:404kcal タンパク:16.9g 脂質:5.3g カルシウム:128mg 食塩相:2.1g	エネルギー:449kcal タンパク:15.9g 脂質:11.7g カルシウム:285mg 食塩相:2.3g	エネルギー:476kcal タンパク:16.4g 脂質:14.8g カルシウム:267mg 食塩相:1.6g	エネルギー:466kcal タンパク:16.8g 脂質:15.1g カルシウム:329mg 食塩相:1.6g
昼食	御飯 ブラウンシチュー カリフラワーサラダ 小松菜のミルクスープ フルーツ(りんご)	菜飯 肉団子と青菜のみぞれ煮 もやしの酢の物 味噌汁(豆腐・わかめ) フルーツヨーグルト	【望年会】 ちらし寿司 枝豆豆腐 赤だし(白菜・ねぎ) フルーツ(バナナ)	御飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 すまし汁(白玉麩・みつば) フルーツ(パイン)	御飯 鯖の照り焼き 小松菜のかにかま和え 味噌汁(大根・水菜) フルーツ(バナナ)	尾道ラーメン(広島郷土料理) 焼売 花野菜とツナの中華和え フルーツ(りんご)	御飯 鯵の南蛮漬 なすの味噌炒め すまし汁(大根・高野豆腐・大根葉) フルーツ(パイン)
	エネルギー:481kcal タンパク:23.9g 脂質:5.8g カルシウム:255mg 食塩相:3.2g	エネルギー:576kcal タンパク:23.1g 脂質:12.9g カルシウム:254mg 食塩相:3.4g	エネルギー:414kcal タンパク:16.1g 脂質:4.4g カルシウム:115mg 食塩相:2.7g	エネルギー:485kcal タンパク:17.0g 脂質:14.9g カルシウム:157mg 食塩相:2.4g	エネルギー:573kcal タンパク:21.3g 脂質:21.8g カルシウム:239mg 食塩相:2.8g	エネルギー:491kcal タンパク:20.3g 脂質:17.7g カルシウム:79mg 食塩相:5.0g	エネルギー:563kcal タンパク:22.1g 脂質:18.5g カルシウム:170mg 食塩相:2.7g
おやつ	ウエハース			パンケーキ		ゼリー(ラムネ味)	
	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:128kcal タンパク:1.8g 脂質:3.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.5g		エネルギー:54kcal タンパク:0.1g 脂質:1.4g カルシウム:230mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 豚しゃぶ 青梗菜の和え物 すまし汁(わかめ・ねぎ)	御飯 鯵の塩焼き 金平れんこん 味噌汁(大根・椎茸・青ねぎ)	御飯 豚肉とキャベツのトマト煮 マカロニサラダ 水餃子スープ	御飯 鶏肉の香味焼き しろ菜のなめ茸和え 味噌汁(高野豆腐・大根葉)	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ やわらか大学芋 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 カレーの味噌煮 茄子のポン酢和え すまし汁(白菜・人参)	御飯 チキンソテー おろしぼん酢 蟹かまサラダ コンソメスープ(ほうれん草・えのき)
	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 脂質:13.3g カルシウム:152mg 食塩相:2.9g	エネルギー:406kcal タンパク:20.9g 脂質:6.0g カルシウム:163mg 食塩相:2.8g	エネルギー:572kcal タンパク:18.5g 脂質:22.2g カルシウム:186mg 食塩相:2.6g	エネルギー:448kcal タンパク:22.8g 脂質:7.2g カルシウム:180mg 食塩相:2.2g	エネルギー:466kcal タンパク:17.0g 脂質:5.5g カルシウム:202mg 食塩相:2.3g	エネルギー:448kcal タンパク:19.8g 脂質:10.2g カルシウム:138mg 食塩相:2.4g	エネルギー:420kcal タンパク:21.5g 脂質:8.7g カルシウム:162mg 食塩相:2.0g
日計	エネルギー:1466kcal タンパク:57.7g 脂質:41.6g カルシウム:1250mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1453kcal タンパク:62.8g 脂質:32.3g カルシウム:768mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1446kcal タンパク:49.2g 脂質:40.1g カルシウム:580mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1465kcal タンパク:58.5g 脂質:30.9g カルシウム:465mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1488kcal タンパク:54.2g 脂質:39.0g カルシウム:726mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1469kcal タンパク:56.6g 脂質:44.1g カルシウム:714mg 食塩相:9.0g	エネルギー:1449kcal タンパク:60.4g 脂質:42.3g カルシウム:661mg 食塩相:6.3g

	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)
朝食	あんパン 魚肉ソーセージソテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 卵サラダ 牛乳(紅茶風味) フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 お魚とうふ揚の煮物 納豆 味噌汁(里芋・ほうれん草)	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(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)	食パン(6枚切り) ジャム タラモサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:499kcal タンパク:16.4g 脂質:14.1g カルシウム:315mg 食塩相:1.3g	エネルギー:541kcal タンパク:13.8g 脂質:22.4g カルシウム:243mg 食塩相:2.2g	エネルギー:472kcal タンパク:17.5g 脂質:14.1g カルシウム:290mg 食塩相:2.1g	エネルギー:429kcal タンパク:16.9g 脂質:9.3g カルシウム:134mg 食塩相:2.3g	エネルギー:563kcal タンパク:18.7g 脂質:18.4g カルシウム:349mg 食塩相:3.1g	エネルギー:492kcal タンパク:17.6g 脂質:12.0g カルシウム:288mg 食塩相:1.7g	エネルギー:486kcal タンパク:13.6g 脂質:17.5g カルシウム:253mg 食塩相:1.9g
昼食	御飯 厚揚げと筍の味噌煮 切干大根のナムル 中華スープ(白菜・玉ねぎ・にら) フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の味噌だれ焼 菜の花のわさび和え すまし汁(しろ菜・青ねぎ) フルーツヨーグルト	ひるぜん焼そば(岡山郷土料理) 焼売 中華スープ(冬瓜・にら) フルーツ(パイン)	御飯 ポークチャップ 盛り合わせサラダ きのこスープ フルーツ(バナナ)	【冬至】(旬の食材の日) ゆかりご飯 赤魚の柚子こしょう焼き 南瓜いとこ煮 味噌汁(高野豆腐・大根葉) フルーツ(みかん)	御飯 白身魚のカレームニエル スナップエンドウのサラダ ミルクスープ(ホウレンソウ・マッシュルーム) フルーツ(パイン)	【クリスマスイブ】 ロールパン ミートローフ パンプキンサラダ ポタージュ フルーツ(りんご)
	エネルギー:455kcal タンパク:16.2g 脂質:9.9g カルシウム:303mg 食塩相:3.0g	エネルギー:525kcal タンパク:21.9g 脂質:15.0g カルシウム:293mg 食塩相:2.3g	エネルギー:518kcal タンパク:22.6g 脂質:11.8g カルシウム:82mg 食塩相:3.5g	エネルギー:532kcal タンパク:17.7g 脂質:19.0g カルシウム:170mg 食塩相:2.1g	エネルギー:465kcal タンパク:20.7g 脂質:4.0g カルシウム:159mg 食塩相:2.9g	エネルギー:436kcal タンパク:21.7g 脂質:6.5g カルシウム:246mg 食塩相:2.0g	エネルギー:590kcal タンパク:25.7g 脂質:22.0g カルシウム:234mg 食塩相:3.4g
おやつ	白あん饅頭		デザートバイキング(施設購入) ストロベリーケーキ			ドーナツ	
	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:77kcal タンパク:1.1g 脂質:4.0g カルシウム:7mg 食塩相:0.0g			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	
夕食	御飯 お麩とかにかまの卵とじ ピーマンの塩炒め すまし汁(麩・水菜)	御飯 カレイの銀あんかけ 白菜の浅漬け 赤だし(さつまいも・絹さや)	御飯 友禅豆腐 小松菜の柚子和え 味噌汁(大根・いんげん)	御飯 のっぺい(山口郷土料理) 呉和え(鳥取郷土料理) かき玉汁	御飯 千草焼き 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁(オクラ・里芋)	御飯 蒸し鶏の薬味ソース 大根の梅かつお和え 味噌汁(なめこ・大根葉)	御飯 鱈の味噌漬焼き ひじきサラダ すまし汁(豆腐・青ねぎ)
	エネルギー:444kcal タンパク:18.3g 脂質:10.9g カルシウム:236mg 食塩相:2.4g	エネルギー:376kcal タンパク:19.8g 脂質:2.1g カルシウム:161mg 食塩相:2.6g	エネルギー:376kcal タンパク:17.6g 脂質:5.0g カルシウム:251mg 食塩相:2.5g	エネルギー:491kcal タンパク:20.8g 脂質:11.8g カルシウム:130mg 食塩相:2.2g	エネルギー:426kcal タンパク:19.0g 脂質:10.7g カルシウム:234mg 食塩相:2.7g	エネルギー:413kcal タンパク:17.0g 脂質:10.0g カルシウム:155mg 食塩相:2.6g	エネルギー:365kcal タンパク:17.6g 脂質:6.4g カルシウム:165mg 食塩相:1.8g
日計	エネルギー:1443kcal タンパク:52.0g 脂質:35.0g カルシウム:1054mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1442kcal タンパク:55.5g 脂質:39.5g カルシウム:697mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1443kcal タンパク:58.8g 脂質:34.9g カルシウム:630mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1452kcal タンパク:55.4g 脂質:40.1g カルシウム:434mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1454kcal タンパク:58.4g 脂質:33.1g カルシウム:742mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1445kcal タンパク:58.0g 脂質:33.9g カルシウム:889mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1441kcal タンパク:56.9g 脂質:45.9g カルシウム:652mg 食塩相:7.0g

	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
朝食	レーズンロール オムレツ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 海老ボールのクリーム煮 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炒めもの 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 いわし団子の煮物(鳥取郷土料理) 納豆 味噌汁(しろ菜・玉葱)	食パン(6枚切り) ジャム クラムチャウダー 牛乳(紅茶風味) フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:422kcal タンパク:15.9g 脂質:13.3g カルシウム:274mg 食塩相:1.4g	エネルギー:525kcal タンパク:18.6g 脂質:13.2g カルシウム:428mg 食塩相:2.8g	エネルギー:449kcal タンパク:15.0g 脂質:15.3g カルシウム:344mg 食塩相:1.5g	エネルギー:411kcal タンパク:19.0g 脂質:7.3g カルシウム:238mg 食塩相:2.5g	エネルギー:497kcal タンパク:19.5g 脂質:11.4g カルシウム:389mg 食塩相:2.3g	エネルギー:453kcal タンパク:16.1g 脂質:12.6g カルシウム:301mg 食塩相:1.8g	エネルギー:550kcal タンパク:20.2g 脂質:14.2g カルシウム:422mg 食塩相:3.3g
昼食	【クリスマス】 御飯 フライドチキン 野菜サラダ トマトスープ フルーツ(キウイ)	御飯 呉の肉じゃが(広島郷土料理) 春菊のくるみ和え 味噌汁(冬瓜・チンゲン菜) フルーツ(りんご)	デミかつ丼(岡山郷土料理) さつまいものミルク煮 きのこ汁 フルーツ(バナナ)	シーフードマカロニグラタン グリーンサラダ オニオンスープ フルーツヨーグルト	御飯 ハンバーグ 里芋の煮ころがし 味噌汁(大根・しめじ) フルーツ(パイン)	鳥取カレー(鳥取郷土料理) コールスローサラダ コンソメスープ(菜の花・ピーマン) フルーツ(バナナ)	【年越しそば】 年越しそば 天ぷら オクラの和え物 フルーツ(りんご)
	エネルギー:498kcal タンパク:17.9g 脂質:12.6g カルシウム:115mg 食塩相:2.1g	エネルギー:457kcal タンパク:15.7g 脂質:9.7g カルシウム:185mg 食塩相:2.4g	エネルギー:571kcal タンパク:13.5g 脂質:12.0g カルシウム:162mg 食塩相:2.7g	エネルギー:584kcal タンパク:22.2g 脂質:19.7g カルシウム:201mg 食塩相:3.3g	エネルギー:499kcal タンパク:17.3g 脂質:9.7g カルシウム:267mg 食塩相:3.5g	エネルギー:550kcal タンパク:14.3g 脂質:14.5g カルシウム:182mg 食塩相:3.2g	エネルギー:399kcal タンパク:15.6g 脂質:9.4g カルシウム:111mg 食塩相:3.1g
おやつ	クリスマスプチケーキ			ひとくちまんじゅう(ゆず)		チョコレート	
	エネルギー:74kcal タンパク:0.9g 脂質:4.8g カルシウム:15mg 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		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 豚肉の葱塩炒め 切干大根の煮物 すまし汁(椎茸・ごぼう・大根葉)	御飯 鯖の醤油麹焼き 根菜煮 かき玉汁	御飯 鶏肉の親子煮 ちんげん菜の和え物 赤だし(里芋・大根葉)	御飯 ロールキャベツの和風煮 いんげんのごま和え 味噌汁(さつまいも・葱)	御飯 豚肉の柳川風煮 ほうれん草の白和え すまし汁(里芋・水菜)	御飯 豆腐チャンプルー もやしの和風サラダ 味噌汁(小松菜・麩)	御飯 鱈の塩麹焼 里芋の煮物 味噌汁(高野豆腐・大根葉)
	エネルギー:448kcal タンパク:17.0g 脂質:12.4g カルシウム:177mg 食塩相:2.2g	エネルギー:514kcal タンパク:18.9g 脂質:17.8g カルシウム:120mg 食塩相:2.5g	エネルギー:450kcal タンパク:22.0g 脂質:11.4g カルシウム:235mg 食塩相:2.3g	エネルギー:409kcal タンパク:13.2g 脂質:4.9g カルシウム:203mg 食塩相:2.9g	エネルギー:453kcal タンパク:19.3g 脂質:12.3g カルシウム:180mg 食塩相:2.0g	エネルギー:434kcal タンパク:19.4g 脂質:12.3g カルシウム:184mg 食塩相:2.9g	エネルギー:493kcal タンパク:22.8g 脂質:13.0g カルシウム:189mg 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1442kcal タンパク:51.7g 脂質:43.1g カルシウム:581mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1496kcal タンパク:53.2g 脂質:40.7g カルシウム:733mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1470kcal タンパク:50.5g 脂質:38.7g カルシウム:741mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1457kcal タンパク:55.5g 脂質:32.0g カルシウム:842mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1449kcal タンパク:56.1g 脂質:33.4g カルシウム:836mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1499kcal タンパク:50.7g 脂質:42.9g カルシウム:667mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1442kcal タンパク:58.6g 脂質:36.6g カルシウム:722mg 食塩相:9.0g