

# 東が丘ホーム1月献立表

	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)
朝食	御飯 おせち盛り合わせ 五目しんじょと野菜の煮物 味噌汁(水菜・麩)	御飯 おせち盛り合わせ 黒ごま豆腐 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	御飯 おせち盛り合わせ 姫高野の煮物 味噌汁(えのき・葱)	御飯 つみれと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁(オクラ・えのき)	黒糖パン ジャム 角切りサラダ 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 コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム トマトシチュー 牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:383kcal タンパク:11.6g 脂質:5.0g カルシウム:125mg 食塩相:2.5g	エネルギー:431kcal タンパク:19.2g 脂質:7.8g カルシウム:105mg 食塩相:2.4g	エネルギー:445kcal タンパク:11.7g 脂質:6.8g カルシウム:148mg 食塩相:2.4g	エネルギー:408kcal タンパク:15.2g 脂質:4.9g カルシウム:151mg 食塩相:2.8g	エネルギー:566kcal タンパク:16.2g 脂質:20.1g カルシウム:311mg 食塩相:1.4g	エネルギー:440kcal タンパク:14.9g 脂質:9.9g カルシウム:258mg 食塩相:2.0g	エネルギー:497kcal タンパク:17.4g 脂質:12.7g カルシウム:353mg 食塩相:2.5g
昼食	【元旦】 雑煮 松風焼き 煮しめ おせち盛り合わせ 水ようかん お屠蘇	【お正月】 赤飯 天ぷら三種盛り 里芋と厚揚げの田楽 フルーツ(りんご) すまし汁(花麩・かいわれ)	【お正月】 御飯 赤魚の味噌漬焼 筍の土佐煮 豚汁 フルーツ(パイン)	御飯 カレーと野菜の生姜蒸し さつま芋のいところ煮 味噌汁(白菜・大根葉) フルーツヨーグルト	御飯 厚揚げと豚肉の煮物 酢の物 中華スープ(もやし・水菜) フルーツ(バナナ)	しっぽくうどん(香川郷土料理) 厚焼き玉子 小松菜のツナ和え フルーツ(りんご)	【七草粥】 七草粥 鶏肉と野菜の生姜蒸し 和風サラダ 味噌汁(もやし・絹さや) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:487kcal タンパク:24.4g 脂質:21.9g カルシウム:130mg 食塩相:3.2g	エネルギー:540kcal タンパク:17.1g 脂質:13.2g カルシウム:226mg 食塩相:3.1g	エネルギー:438kcal タンパク:20.0g 脂質:8.2g カルシウム:145mg 食塩相:3.0g	エネルギー:537kcal タンパク:23.1g 脂質:3.5g カルシウム:290mg 食塩相:3.6g	エネルギー:503kcal タンパク:18.2g 脂質:15.6g カルシウム:260mg 食塩相:2.0g	エネルギー:426kcal タンパク:15.5g 脂質:11.2g カルシウム:115mg 食塩相:4.2g	エネルギー:475kcal タンパク:19.6g 脂質:11.2g カルシウム:160mg 食塩相:3.9g
おやつ	干支まんじゅう			シューアイス		ミニどら焼き	
	エネルギー:93kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g カルシウム:4mg 食塩相:0.0g			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		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 ぶりの照り焼き フルーツ缶(カクテル) 味噌汁(卵・三つ葉)	御飯 鶏肉の治部煮 フルーツ缶(みかん) 味噌汁(じゃが芋・大根葉)	御飯 すき焼き煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 鶏肉のくわ焼き ブロッコリーの和え物 すまし汁(小松菜・麩)	御飯 鱈の塩焼き 南瓜サラダ 味噌汁(しろ菜・高野豆腐)	御飯 肉じゃが わかめサラダ 味噌汁(もやし・にら)	御飯 さわらの梅風味焼き なすの味噌炒め すまし汁(舞茸・チンゲン菜)
	エネルギー:500kcal タンパク:19.8g 脂質:14.9g カルシウム:115mg 食塩相:2.1g	エネルギー:485kcal タンパク:18.2g 脂質:9.8g カルシウム:98mg 食塩相:2.0g	エネルギー:571kcal タンパク:24.1g 脂質:23.4g カルシウム:217mg 食塩相:2.5g	エネルギー:434kcal タンパク:18.6g 脂質:12.6g カルシウム:130mg 食塩相:2.5g	エネルギー:427kcal タンパク:19.5g 脂質:11.1g カルシウム:157mg 食塩相:2.3g	エネルギー:502kcal タンパク:16.1g 脂質:13.7g カルシウム:146mg 食塩相:3.0g	エネルギー:505kcal タンパク:18.9g 脂質:18.0g カルシウム:116mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1463kcal タンパク:57.1g 脂質:41.9g カルシウム:374mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1456kcal タンパク:54.5g 脂質:30.8g カルシウム:429mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1454kcal タンパク:55.8g 脂質:38.4g カルシウム:510mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1440kcal タンパク:58.3g 脂質:24.8g カルシウム:603mg 食塩相:8.9g	エネルギー:1496kcal タンパク:53.9g 脂質:46.8g カルシウム:728mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1440kcal タンパク:48.0g 脂質:35.7g カルシウム:699mg 食塩相:9.2g	エネルギー:1477kcal タンパク:55.9g 脂質:41.9g カルシウム:629mg 食塩相:8.7g

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
朝食	白あんパン ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム ハムと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム ポイルウインナー温野菜添え 牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 ちくわの煮物 昆布豆 味噌汁(菜の花・玉ねぎ)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージと野菜のバターソテー 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム 豆乳スープ コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:487kcal タンパク:17.5g 脂質:12.2g カルシウム:293mg 食塩相:1.2g	エネルギー:455kcal タンパク:15.3g 脂質:14.4g カルシウム:303mg 食塩相:1.9g	エネルギー:494kcal タンパク:16.7g 脂質:19.5g カルシウム:266mg 食塩相:1.7g	エネルギー:404kcal タンパク:16.0g 脂質:4.2g カルシウム:170mg 食塩相:3.1g	エネルギー:453kcal タンパク:16.2g 脂質:14.7g カルシウム:274mg 食塩相:1.7g	エネルギー:448kcal タンパク:15.3g 脂質:12.9g カルシウム:277mg 食塩相:1.8g	エネルギー:507kcal タンパク:18.1g 脂質:12.8g カルシウム:318mg 食塩相:2.2g
昼食	御飯 ポークソテーオニオンソース もやしのわさび和え ブロッコリーのミルクスープ フルーツ(りんご)	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ コーンサラダ 味噌汁(南瓜・大根葉) フルーツ(バナナ)	【新年会】 ちらし寿司 揚げだし豆腐 すまし汁(花麩・みつば) フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉の生姜焼き おくらの和え物 味噌汁(もやし・大根葉) フルーツヨーグルト	御飯 さばの味噌煮 キャベツの青じそ和え 八杯汁(香川郷土料理) フルーツ(パイナップル)	御飯 揚げサワラの野菜あんかけ 菜の花の辛子和え のっぺい汁 フルーツ(りんご)	あんかけ焼きそば バンバンジー風サラダ 中華スープ フルーツ(バナナ)
	エネルギー:466kcal タンパク:18.4g 脂質:13.6g カルシウム:210mg 食塩相:2.6g	エネルギー:500kcal タンパク:14.3g 脂質:11.4g カルシウム:141mg 食塩相:2.9g	エネルギー:491kcal タンパク:13.8g 脂質:11.0g カルシウム:129mg 食塩相:2.8g	エネルギー:539kcal タンパク:20.4g 脂質:15.2g カルシウム:280mg 食塩相:2.8g	エネルギー:537kcal タンパク:17.5g 脂質:17.2g カルシウム:124mg 食塩相:2.7g	エネルギー:484kcal タンパク:20.8g 脂質:13.1g カルシウム:166mg 食塩相:1.8g	エネルギー:505kcal タンパク:17.5g 脂質:14.6g カルシウム:61mg 食塩相:3.1g
おやつ	白あん饅頭			ロールケーキ		抹茶プリン	
	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:95kcal タンパク:1.3g 脂質:3.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g		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	
夕食	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの煮物 味噌汁(ほうれん草・えのき)	御飯 さばの煮付け 大根の梅和え すまし汁(麩・とろろ昆布)	御飯 豚しゃぶ ほうれん草の生姜和え 味噌汁(しろ菜・ゴボウ・高野豆腐)	御飯 鱈の土佐焼 里芋の煮物 赤だし(大根・油揚げ)	御飯 鶏つくね 春菊のごま和え 味噌汁(菜の花・大根葉)	御飯 豚肉のクリームソースかけ ほうれん草の和え物 味噌汁(卵・大根葉)	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ 水菜と大根サラダ 味噌汁(わかめ・しろ菜)
	エネルギー:487kcal タンパク:19.6g 脂質:16.1g カルシウム:173mg 食塩相:2.8g	エネルギー:487kcal タンパク:18.8g 脂質:16.8g カルシウム:99mg 食塩相:2.4g	エネルギー:455kcal タンパク:19.5g 脂質:12.6g カルシウム:181mg 食塩相:3.1g	エネルギー:408kcal タンパク:18.9g 脂質:5.2g カルシウム:130mg 食塩相:2.7g	エネルギー:455kcal タンパク:16.7g 脂質:12.5g カルシウム:250mg 食塩相:2.2g	エネルギー:457kcal タンパク:20.8g 脂質:13.7g カルシウム:242mg 食塩相:2.6g	エネルギー:428kcal タンパク:18.9g 脂質:9.5g カルシウム:217mg 食塩相:2.9g
日計	エネルギー:1485kcal タンパク:56.6g 脂質:42.0g カルシウム:876mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1442kcal タンパク:48.4g 脂質:42.6g カルシウム:543mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1440kcal タンパク:50.0g 脂質:43.1g カルシウム:576mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1446kcal タンパク:56.6g 脂質:28.5g カルシウム:580mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1445kcal タンパク:50.4g 脂質:44.4g カルシウム:648mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1441kcal タンパク:57.0g 脂質:39.8g カルシウム:801mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1440kcal タンパク:54.5g 脂質:36.9g カルシウム:596mg 食塩相:8.2g

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)
朝食	バターロール ジャム 豆たっぷりサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 海老ボールのポトフ コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム クラムチャウダー 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	御飯 車麩の煮物 昆布豆 すまし汁(里芋・絹さや)	食パン(6枚切り) ジャム ほうれん草スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム ポテトチーズ焼き 牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:530kcal タンパク:18.4g 脂質:20.5g カルシウム:267mg 食塩相:2.0g	エネルギー:464kcal タンパク:14.7g 脂質:10.8g カルシウム:285mg 食塩相:2.1g	エネルギー:511kcal タンパク:19.7g 脂質:13.8g カルシウム:372mg 食塩相:2.6g	エネルギー:391kcal タンパク:12.1g 脂質:4.2g カルシウム:120mg 食塩相:2.1g	エネルギー:501kcal タンパク:16.3g 脂質:19.8g カルシウム:281mg 食塩相:1.7g	エネルギー:412kcal タンパク:14.7g 脂質:11.4g カルシウム:311mg 食塩相:1.6g	エネルギー:534kcal タンパク:17.8g 脂質:20.0g カルシウム:324mg 食塩相:1.6g
昼食	御飯 和風ハンバーグ ブロッコリーのわさび和え 味噌汁(しろ菜・大根葉) フルーツ(パイナップル)	御飯 ポークチャップ スナッフ・エンドウとチーズのサラダ コンソメスープ(ズッキーニ・玉ねぎ) フルーツヨーグルト	【新年会】 ピラフ エビフライとクリームコロッケ シーザーサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) フルーツ(みかん)	鍋焼きラーメン(高知郷土料理) 焼売 三色中華和え フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉のタルタルチーズ焼き もやしのナムル 味噌汁(南瓜・いんげん) フルーツ(バナナ)	(旬の食材の日 大寒) 御飯 鯖のゆず香焼き 小松菜の磯和え 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(りんご)	御飯 豚肉のデミグラスソース煮 イタリアンサラダ つぶつぶ野菜のクリームスープ フルーツ(バナナ)
	エネルギー:432kcal タンパク:15.1g 脂質:9.6g カルシウム:336mg 食塩相:2.9g	エネルギー:578kcal タンパク:21.6g 脂質:19.5g カルシウム:266mg 食塩相:3.2g	エネルギー:560kcal タンパク:15.8g 脂質:19.2g カルシウム:202mg 食塩相:3.4g	エネルギー:590kcal タンパク:26.2g 脂質:23.5g カルシウム:101mg 食塩相:4.1g	エネルギー:535kcal タンパク:24.2g 脂質:15.6g カルシウム:209mg 食塩相:2.2g	エネルギー:499kcal タンパク:17.7g 脂質:17.4g カルシウム:225mg 食塩相:2.6g	エネルギー:534kcal タンパク:20.2g 脂質:13.9g カルシウム:226mg 食塩相:2.0g
おやつ	ゼリー(ラムネ味)			ウエハース		ドーナツ	
	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			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: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 おでん ピーマンの塩炒め 赤だし(じゃが芋・わかめ)	御飯 白身魚のねぎ塩だれ焼き もやしのサラダ いりこ味噌汁(四国郷土料理)	御飯 千草焼き 切り昆布とさつま揚げの煮物 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	御飯 肉団子のトマトクリーム煮 ひじきサラダ おくらのスープ	御飯 白身魚のガーリックムニエル 蒸し鶏サラダ コンソメスープ(ブロッコリー・コーン・人参)	御飯 鶏肉と野菜の旨煮 スナッフ・エンドウのサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 カレイのおろし煮 胡瓜の土佐和え(高知郷土料理) 味噌汁(白菜・大根葉)
	エネルギー:450kcal タンパク:21.6g 脂質:8.5g カルシウム:250mg 食塩相:3.2g	エネルギー:403kcal タンパク:19.8g 脂質:5.6g カルシウム:140mg 食塩相:1.5g	エネルギー:421kcal タンパク:17.6g 脂質:9.9g カルシウム:162mg 食塩相:3.2g	エネルギー:410kcal タンパク:11.3g 脂質:10.1g カルシウム:174mg 食塩相:1.8g	エネルギー:404kcal タンパク:20.9g 脂質:7.0g カルシウム:170mg 食塩相:2.2g	エネルギー:481kcal タンパク:20.4g 脂質:12.6g カルシウム:124mg 食塩相:2.5g	エネルギー:378kcal タンパク:19.4g 脂質:6.9g カルシウム:160mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1466kcal タンパク:55.2g 脂質:40.0g カルシウム:1083mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1445kcal タンパク:56.1g 脂質:35.9g カルシウム:691mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1492kcal タンパク:53.1g 脂質:42.9g カルシウム:736mg 食塩相:9.2g	エネルギー:1441kcal タンパク:50.2g 脂質:40.5g カルシウム:972mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1440kcal タンパク:61.4g 脂質:42.4g カルシウム:660mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1496kcal タンパク:54.5g 脂質:46.8g カルシウム:860mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1446kcal タンパク:57.4g 脂質:40.8g カルシウム:710mg 食塩相:6.2g

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)
朝食	黒糖パン 白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム 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 ウインナーソテー 牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 お魚豆腐揚げの野菜あんかけ 昆布豆 味噌汁(大根・大根葉)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージと大根のサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 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 肉団子のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:453kcal タンパク:15.7g 脂質:12.8g カルシウム:283mg 食塩相:1.9g	エネルギー:431kcal タンパク:16.7g 脂質:12.6g カルシウム:276mg 食塩相:1.3g	エネルギー:463kcal タンパク:15.3g 脂質:16.8g カルシウム:277mg 食塩相:1.6g	エネルギー:413kcal タンパク:16.6g 脂質:6.0g カルシウム:241mg 食塩相:2.5g	エネルギー:452kcal タンパク:13.9g 脂質:17.0g カルシウム:273mg 食塩相:1.5g	エネルギー:514kcal タンパク:15.4g 脂質:19.3g カルシウム:254mg 食塩相:1.5g	エネルギー:481kcal タンパク:17.6g 脂質:14.3g カルシウム:280mg 食塩相:2.1g
昼食	菜飯 せんざんき(愛媛郷土料理) 菜果なます 味噌汁(里芋・葱) フルーツ(パイン)	御飯 豚肉のオイスター炒め 青梗菜の辛子和え ミルクスープ フルーツ(バナナ)	けんちんそば 卵の花炒り煮 ちんげん菜の和え物 フルーツヨーグルト	海老マカロニグラタン 隠元のピーナツ和え コンソメスープ(菜花・パプリカ) フルーツ(りんご)	生姜カレー(高知郷土料理) 花野菜サラダ コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ) フルーツ(パイン)	御飯 麻婆豆腐 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(なめこ・オクラ) フルーツ(りんご)	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 春雨の中華サラダ ちんげん菜のスープ フルーツ(バナナ)
	エネルギー:526kcal タンパク:17.3g 脂質:16.2g カルシウム:118mg 食塩相:2.7g	エネルギー:487kcal タンパク:16.6g 脂質:13.2g カルシウム:183mg 食塩相:2.4g	エネルギー:497kcal タンパク:23.9g 脂質:13.3g カルシウム:316mg 食塩相:3.3g	エネルギー:548kcal タンパク:19.5g 脂質:21.4g カルシウム:214mg 食塩相:4.2g	エネルギー:563kcal タンパク:17.7g 脂質:18.0g カルシウム:208mg 食塩相:3.6g	エネルギー:477kcal タンパク:17.8g 脂質:14.0g カルシウム:267mg 食塩相:2.8g	エネルギー:479kcal タンパク:17.3g 脂質:12.3g カルシウム:278mg 食塩相:2.1g
おやつ	抹茶ワッフル			せんべい		チョコレート	
	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:49kcal タンパク:0.5g 脂質:0.1g カルシウム:65mg 食塩相:0.2g		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 鱈の味噌漬焼 じゃが芋の海老あんかけ すまし汁(青梗菜・麩)	御飯 ボルシチ風煮 シルバーサラダ 味噌汁(高野豆腐・ごぼう・青ねぎ)	御飯 さばの薬味醤油焼き 南瓜の甘煮 すまし汁(麩・わかめ)	御飯 豚肉の塩麴炒め 白菜サラダ 赤だし(じゃが芋・玉葱)	御飯 厚揚げと野菜の煮びたし ほうれん草の和え物 味噌汁(小松菜・白玉麩)	御飯 鱈の柚子香焼き ひじきの炒め煮 味噌汁(じゃが芋・葱)	御飯 鱈の三杯(香川郷土料理) マカロニサラダ 味噌汁(卵・大根葉)
	エネルギー:364kcal タンパク:19.1g 脂質:2.1g カルシウム:191mg 食塩相:2.4g	エネルギー:566kcal タンパク:16.6g 脂質:21.1g カルシウム:134mg 食塩相:2.2g	エネルギー:507kcal タンパク:16.6g 脂質:17.4g カルシウム:94mg 食塩相:1.7g	エネルギー:464kcal タンパク:17.9g 脂質:14.9g カルシウム:197mg 食塩相:2.5g	エネルギー:459kcal タンパク:16.9g 脂質:15.2g カルシウム:348mg 食塩相:2.2g	エネルギー:407kcal タンパク:17.6g 脂質:7.7g カルシウム:142mg 食塩相:2.1g	エネルギー:487kcal タンパク:21.5g 脂質:14.7g カルシウム:165mg 食塩相:2.9g
日計	エネルギー:1444kcal タンパク:53.6g 脂質:35.7g カルシウム:792mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1484kcal タンパク:49.9g 脂質:46.9g カルシウム:593mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1467kcal タンパク:55.8g 脂質:47.5g カルシウム:687mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1474kcal タンパク:54.5g 脂質:42.4g カルシウム:717mg 食塩相:9.4g	エネルギー:1474kcal タンパク:48.5g 脂質:50.2g カルシウム:829mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1460kcal タンパク:51.7g 脂質:44.5g カルシウム:663mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1447kcal タンパク:56.4g 脂質:41.3g カルシウム:723mg 食塩相:7.1g



	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
朝食	A 定食 レーズンロール 野菜のクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:477kcal タンパク:18.6g 脂質:12.6g カルシウム:391mg 食塩相:2.3g	エネルギー:450kcal タンパク:16.6g 脂質:12.7g カルシウム:294mg 食塩相:1.8g	エネルギー:439kcal タンパク:16.2g 脂質:12.7g カルシウム:289mg 食塩相:1.7g
昼食	【郷土料理(四国)選択食】 御飯 A. 徳島おでんぶ(五目豆煮) ならえ(徳島郷土料理) 味噌汁(大根・わかめ) フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉のごま味噌煮 白菜の浅漬け すまし汁(麩・小松菜) フルーツ(りんご)	御飯 メンチカツ がんもどきの煮物 味噌汁(なめこ・油揚げ) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:517kcal タンパク:17.9g 脂質:7.5g カルシウム:273mg 食塩相:2.5g	エネルギー:510kcal タンパク:17.5g 脂質:11.3g カルシウム:181mg 食塩相:2.5g	エネルギー:549kcal タンパク:16.1g 脂質:14.2g カルシウム:134mg 食塩相:2.7g
	B. ニラ豚(炒め物)(高知)		
	エネルギー:521kcal タンパク:18.9g 脂質:17.6g カルシウム:173mg 食塩相:2.4g		
おやつ	ひとくちまんじゅう(ゆず)		
	エネルギー:80kcal タンパク:1.6g 脂質:0.2g カルシウム:300mg 食塩相:0.0g		
夕食	A 定食 御飯 ロールキャベツの和風煮 おくらともずくの酢の物 味噌汁(もやし・かいわれ)	御飯 ぐる煮(高知郷土料理) 蒟蒻の白和え(香川郷土料理) 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう・青ねぎ)	御飯 友禅豆腐 切干大根のごま酢和え 味噌汁(もやし・大根葉)
	エネルギー:376kcal タンパク:9.8g 脂質:7.5g カルシウム:138mg 食塩相:2.6g	エネルギー:484kcal タンパク:19.7g 脂質:14.7g カルシウム:285mg 食塩相:2.4g	エネルギー:456kcal タンパク:16.9g 脂質:11.0g カルシウム:227mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1450kcal タンパク:47.9g 脂質:27.8g カルシウム:1102mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1444kcal タンパク:53.8g 脂質:38.7g カルシウム:760mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1444kcal タンパク:49.2g 脂質:37.9g カルシウム:650mg 食塩相:6.6g