

東が丘ホーム3月献立表

					3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)
朝食					食パン(6枚切り) ジャム コーンスープ 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(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム カリフラワーとカニカマのサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
					エネルギー:531kcal 脂質:12.4g 食塩相:1.9g	エネルギー:490kcal タンパク:20.0g 脂質:12.1g カルシウム:412mg 食塩相:2.6g	エネルギー:468kcal タンパク:16.1g 脂質:15.5g カルシウム:296mg 食塩相:1.5g
昼食					赤飯 魚のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 すまし汁(小松菜・いんげん) フルーツ(バナナ)	けんちんそば 卵の花炒り煮 蟹かまサラダ フルーツ(パイナップル)	【桃の節句膳】 ちらし寿司 里芋と厚揚げの田楽 貝汁(あさり・かいわれ) フルーツ(りんご)
					エネルギー:475kcal 脂質:5.7g 食塩相:3.5g	エネルギー:479kcal タンパク:23.7g 脂質:14.2g カルシウム:190mg 食塩相:3.3g	エネルギー:442kcal タンパク:15.1g 脂質:6.8g カルシウム:187mg 食塩相:2.6g
おやつ						ピーチムース	
						エネルギー:42kcal タンパク:1.1g 脂質:0.2g カルシウム:64mg 食塩相:0.2g	
夕食					御飯 鶏肉と野菜の生姜蒸し ちんげん菜の和え物 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)	御飯 鱈のピカタ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(ベーコン・キャベツ・玉ねぎ)	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め おくらのなめ茸和え すまし汁(豆腐・葱)
					エネルギー:446kcal 脂質:11.4g 食塩相:2.8g	エネルギー:431kcal タンパク:20.8g 脂質:11.7g カルシウム:170mg 食塩相:1.7g	エネルギー:530kcal タンパク:17.6g 脂質:23.0g カルシウム:149mg 食塩相:2.1g
日計					エネルギー:1452kcal 脂質:29.5g 食塩相:8.2g	エネルギー:1442kcal タンパク:65.6g 脂質:38.2g カルシウム:836mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1440kcal タンパク:48.8g 脂質:45.3g カルシウム:632mg 食塩相:6.2g

	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)	3月10日(日)
朝食	あんパン 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 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 ポテトサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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 ポーク卵(沖縄郷土料理) コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム トマト煮込み 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 豆サラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:466kcal たんぱく:17.7g 脂質:10.1g カルシウム:245mg 食塩相:0.9g	エネルギー:449kcal たんぱく:16.3g 脂質:13.2g カルシウム:281mg 食塩相:1.4g	エネルギー:459kcal たんぱく:13.8g 脂質:14.0g カルシウム:259mg 食塩相:1.2g	エネルギー:427kcal たんぱく:19.0g 脂質:9.7g カルシウム:205mg 食塩相:2.0g	エネルギー:524kcal たんぱく:15.3g 脂質:18.1g カルシウム:272mg 食塩相:1.7g	エネルギー:452kcal たんぱく:15.3g 脂質:11.3g カルシウム:272mg 食塩相:1.9g	エネルギー:511kcal たんぱく:18.6g 脂質:18.2g カルシウム:342mg 食塩相:2.0g
昼食	御飯 チキンカツ 金平ごぼう 味噌汁(いんげん・しめじ) フルーツ(パイン)	わかめ御飯 鱈の梅風味焼き 煮豆 赤だし(小松菜・麩) フルーツヨーグルト	御飯 鰯のごまマヨ焼き 金平れんこん 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(りんご)	海老マカロニグラタン カリフラワーサラダ ほうれん草のミルクスープ フルーツ(バナナ)	御飯 カレイの野菜あんかけ ほうれん草のごま和え 味噌汁(なめこ・かいわれ) フルーツ(パイン)	ソース焼きそば 焼売 中華スープ(冬瓜・にら) フルーツ(りんご)	御飯 鯖の照り焼き 里芋と山菜の煮物 味噌汁(キャベツ・もやし) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:511kcal たんぱく:15.7g 脂質:14.0g カルシウム:240mg 食塩相:2.6g	エネルギー:485kcal たんぱく:25.7g 脂質:8.2g カルシウム:258mg 食塩相:3.2g	エネルギー:524kcal たんぱく:21.5g 脂質:14.8g カルシウム:211mg 食塩相:2.7g	エネルギー:533kcal たんぱく:20.7g 脂質:18.3g カルシウム:245mg 食塩相:3.3g	エネルギー:398kcal たんぱく:19.1g 脂質:3.2g カルシウム:65mg 食塩相:2.6g	エネルギー:516kcal たんぱく:19.1g 脂質:14.2g カルシウム:65mg 食塩相:4.5g	エネルギー:558kcal たんぱく:19.1g 脂質:17.8g カルシウム:138mg 食塩相:3.3g
おやつ	白あん饅頭			ロールケーキ(バニラ)		ドーナツ	
	エネルギー:59kcal たんぱく:1.1g 脂質:0.1g カルシウム:200mg 食塩相:0.1g			エネルギー:95kcal たんぱく:1.3g 脂質:3.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g		エネルギー:104kcal たんぱく:1.7g 脂質:5.4g カルシウム:200mg 食塩相:0.2g	
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 豚焼き肉 高野豆腐の煮物 味噌汁(大根・人参・葱)	御飯 卵と豆腐のトマト煮 海藻サラダ 中華スープ(白菜・なると)	御飯 肉団子と青菜のみぞれ煮 小松菜の和え物 すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)	御飯 豚肉とキャベツの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(高野豆腐・絹さや)	御飯 鶏肉と大根の旨煮 青梗菜の和え物 すまし汁(わかめ・ねぎ)	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ いんげんの和え物 味噌汁(南瓜・もやし)
	エネルギー:461kcal たんぱく:16.7g 脂質:17.6g カルシウム:108mg 食塩相:1.9g	エネルギー:507kcal たんぱく:20.4g 脂質:15.5g カルシウム:159mg 食塩相:2.9g	エネルギー:460kcal たんぱく:18.8g 脂質:13.1g カルシウム:193mg 食塩相:2.6g	エネルギー:402kcal たんぱく:12.1g 脂質:10.2g カルシウム:226mg 食塩相:2.4g	エネルギー:521kcal たんぱく:18.8g 脂質:21.5g カルシウム:172mg 食塩相:2.7g	エネルギー:391kcal たんぱく:18.8g 脂質:5.0g カルシウム:172mg 食塩相:2.2g	エネルギー:427kcal たんぱく:20.8g 脂質:7.7g カルシウム:192mg 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1497kcal たんぱく:51.2g 脂質:41.8g カルシウム:793mg 食塩相:5.6g	エネルギー:1441kcal たんぱく:62.4g 脂質:36.9g カルシウム:698mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1443kcal たんぱく:54.1g 脂質:41.9g カルシウム:663mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1457kcal たんぱく:53.1g 脂質:42.1g カルシウム:676mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1443kcal たんぱく:54.9g 脂質:42.8g カルシウム:709mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1463kcal たんぱく:54.9g 脂質:35.9g カルシウム:709mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1496kcal たんぱく:58.5g 脂質:43.7g カルシウム:672mg 食塩相:8.0g

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)
朝食	バターロール ジャム スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム ソーセージと野菜のバターソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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)	御飯 お魚とうふ揚の煮物 昆布豆 味噌汁(オクラ・椎茸)	A定食 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)	食パン(6枚切り) ジャム チーズサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 卵サラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:555kcal タンパク:16.7g 脂質:25.0g カルシウム:248mg 食塩相:1.6g	エネルギー:476kcal タンパク:15.0g 脂質:14.5g カルシウム:269mg 食塩相:1.7g	エネルギー:459kcal タンパク:16.0g 脂質:11.9g カルシウム:286mg 食塩相:2.7g	エネルギー:424kcal タンパク:13.3g 脂質:7.7g カルシウム:144mg 食塩相:2.8g	エネルギー:471kcal 脂質:15.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:450kcal タンパク:16.3g 脂質:13.7g カルシウム:329mg 食塩相:1.5g	エネルギー:513kcal タンパク:14.0g 脂質:21.8g カルシウム:247mg 食塩相:2.1g
昼食	御飯 鱈の梅干煮 いんげんの辛子和え 味噌汁(白菜・ごぼう) フルーツ(りんご)	スパゲッティナポリタン オクラとトマトのサラダ きのこのポタージュ フルーツ(バナナ)	御飯 ハンバーグ デミソース 春雨の和え物 コンソメスープ(青梗菜・もやし) フルーツ(パイン)	バターライス ブラウンシチュー ブロッコリーサラダ 野菜のミルクスープ フルーツ(りんご)	【郷土料理(沖縄)選択食】 御飯 A. 沖縄風天ぷら(タラ) ほうれん草とコーンの炒め物 すまし汁(チンゲン菜・人参) フルーツヨーグルト	御飯 コロッケ 菜の花のわさび和え 味噌汁(もやし・青ねぎ) フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の香味焼き 小松菜のツナ和え 味噌汁(豆腐・わかめ) フルーツ(パイン)
	エネルギー:441kcal タンパク:19.3g 脂質:9.0g カルシウム:161mg 食塩相:2.3g	エネルギー:518kcal タンパク:16.7g 脂質:16.3g カルシウム:129mg 食塩相:4.0g	エネルギー:499kcal タンパク:14.7g 脂質:12.9g カルシウム:247mg 食塩相:2.5g	エネルギー:523kcal タンパク:21.1g 脂質:15.3g カルシウム:244mg 食塩相:2.2g	エネルギー:526kcal 脂質:13.2g 食塩相:2.9g B. 味噌ラフテー(豚角煮)	エネルギー:518kcal タンパク:13.5g 脂質:10.4g カルシウム:190mg 食塩相:2.7g	エネルギー:423kcal タンパク:23.2g 脂質:6.4g カルシウム:207mg 食塩相:2.4g
					エネルギー:542kcal 脂質:16.9g 食塩相:2.9g		
おやつ	抹茶プリン			ゼリー(ラムネ味)		ウエハース	
	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:36kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 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	
夕食	御飯 鶏肉のしんず(煮物 沖縄料理) もやしの酢の物 味噌汁(かぶ・しめじ・青ねぎ)	御飯 鱈の味噌煮 卵の花 すまし汁(麩・かいわれ)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き さつま芋と小豆の煮物 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 カレイの銀あんかけ なすの味噌炒め すまし汁(高野豆腐・大根葉)	A定食 御飯 鱈の南蛮漬 隠元のピーナッツ和え 味噌汁(大根・絹さや)	御飯 鯖の塩焼き 白菜の浅漬け 味噌汁(里芋・いんげん)	御飯 豚肉とキャベツのトマト煮 茄子のポン酢和え 赤だし(白菜・大根葉)
	エネルギー:425kcal タンパク:19.5g 脂質:10.6g カルシウム:103mg 食塩相:2.0g	エネルギー:450kcal タンパク:21.6g 脂質:7.3g カルシウム:216mg 食塩相:3.1g	エネルギー:487kcal タンパク:20.6g 脂質:8.0g カルシウム:115mg 食塩相:2.8g	エネルギー:459kcal タンパク:20.4g 脂質:13.5g カルシウム:193mg 食塩相:2.2g	エネルギー:454kcal 脂質:10.6g 食塩相:3.3g	エネルギー:476kcal タンパク:17.9g 脂質:17.4g カルシウム:142mg 食塩相:3.4g	エネルギー:508kcal タンパク:18.2g 脂質:19.6g カルシウム:186mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1473kcal タンパク:55.6g 脂質:44.7g カルシウム:628mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1444kcal タンパク:53.3g 脂質:38.1g カルシウム:614mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1445kcal タンパク:51.3g 脂質:32.8g カルシウム:648mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1442kcal タンパク:54.8g 脂質:36.5g カルシウム:811mg 食塩相:7.2g ^{3/5}	エネルギー:1451kcal 脂質:39.0g 食塩相:8.1g	エネルギー:1494kcal タンパク:48.3g 脂質:44.2g カルシウム:1238mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1444kcal タンパク:55.4g 脂質:47.8g カルシウム:640mg 食塩相:6.8g

	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
朝食	黒糖パン ウィンナーソーテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(パイン)	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(黄桃缶)	御飯 車麩の煮物 納豆 味噌汁(里芋・菜の花)	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(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	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:464kcal タンパク:15.1g 脂質:17.0g カルシウム:300mg 食塩相:1.4g	エネルギー:474kcal タンパク:17.4g 脂質:14.3g カルシウム:293mg 食塩相:2.1g	エネルギー:533kcal タンパク:19.1g 脂質:13.4g カルシウム:456mg 食塩相:2.8g	エネルギー:402kcal タンパク:15.5g 脂質:5.2g カルシウム:124mg 食塩相:2.2g	エネルギー:479kcal 脂質:14.2g 食塩相:1.7g	エネルギー:443kcal タンパク:16.4g 脂質:12.5g カルシウム:272mg 食塩相:1.5g	エネルギー:487kcal タンパク:13.5g 脂質:17.5g カルシウム:254mg 食塩相:1.9g
昼食	ジューシー(沖縄風炊き込み御飯) 鱈の柚子こしょう焼き 人参シリシリ(沖縄郷土料理) すまし汁(麩・白菜) フルーツ(りんご)	御飯 メンチカツ 春菊のごま和え 味噌汁(高野豆腐・大根葉) フルーツ(バナナ)	(旬の食材の日 春分) 御飯 鱈の菜種焼き スナックエンドウの煮浸し キャベツのスープ フルーツ(オレンジ)	沖縄そば(郷土料理) えび焼売 花野菜とツナの中華和え フルーツ(りんご)	御飯 豚ロース味噌漬け焼き さつまいものミルク煮 きのこ汁 フルーツ(パイン)	御飯 白身魚のカレームニエル スナックえんどうのサラダ ミルクスープ(ホウレンソウ・マッシュルーム) フルーツ(バナナ)	御飯 豆腐チャンプルー(沖縄郷土料理) 春菊のくるみ和え 赤だし(なめこ・大根葉) フルーツヨーグルト
	エネルギー:467kcal タンパク:22.4g 脂質:10.0g カルシウム:140mg 食塩相:3.0g	エネルギー:519kcal タンパク:16.2g 脂質:14.4g カルシウム:235mg 食塩相:2.6g	エネルギー:449kcal タンパク:21.5g 脂質:12.1g カルシウム:132mg 食塩相:2.6g	エネルギー:615kcal タンパク:21.8g 脂質:18.8g カルシウム:67mg 食塩相:6.4g	エネルギー:530kcal 脂質:12.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:459kcal タンパク:23.8g 脂質:6.9g カルシウム:291mg 食塩相:2.0g	エネルギー:491kcal タンパク:18.7g 脂質:12.8g カルシウム:276mg 食塩相:2.5g
おやつ	ミニどらやき			せんべい		ひとくちまんじゅう(ゆず)	
	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: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:80kcal タンパク:1.6g 脂質:0.2g カルシウム:300mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 厚揚げと筍の味噌炒め 南瓜いとこ煮 かき玉汁	御飯 沖縄風おでん(郷土料理) 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁(ごぼう・葱)	御飯 筑前煮 しろ菜のなめ茸和え 味噌汁(さつまいも・絹さや)	御飯 友禅豆腐 茄子の和え物 かき玉汁	御飯 干草焼き 大根の梅かつお和え すまし汁(豆腐・青ねぎ)	御飯 豚肉の葱塩炒め 切干大根の煮物 味噌汁(オクラ・里芋)	御飯 鶏肉の親子煮 菜の花の和え物 味噌汁(高野豆腐・大根葉)
	エネルギー:470kcal タンパク:15.3g 脂質:8.8g カルシウム:261mg 食塩相:1.8g	エネルギー:451kcal タンパク:19.6g 脂質:11.2g カルシウム:274mg 食塩相:4.1g	エネルギー:473kcal タンパク:17.9g 脂質:9.6g カルシウム:135mg 食塩相:3.0g	エネルギー:426kcal タンパク:15.8g 脂質:13.2g カルシウム:159mg 食塩相:1.7g	エネルギー:440kcal 脂質:13.3g 食塩相:2.1g	エネルギー:460kcal タンパク:18.1g 脂質:12.3g カルシウム:154mg 食塩相:2.8g	エネルギー:493kcal タンパク:25.6g 脂質:15.3g カルシウム:224mg 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1473kcal タンパク:54.3g 脂質:36.7g カルシウム:881mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1444kcal タンパク:53.2g 脂質:39.9g カルシウム:802mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1455kcal タンパク:58.5g 脂質:35.1g カルシウム:723mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1492kcal タンパク:53.6g 脂質:37.3g カルシウム:415mg 食塩相:10.4g	エネルギー:1449kcal 脂質:39.8g 食塩相:6.0g	エネルギー:1442kcal タンパク:59.9g 脂質:31.9g カルシウム:1017mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1471kcal タンパク:57.8g 脂質:45.6g カルシウム:754mg 食塩相:7.1g

	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
朝食	レーズンロール ハムとポテトのトマト煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 野菜とカニカマのサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム ソーセージのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 大根のそぼろ餡かけ 昆布豆 味噌汁(じゃがいも・にら)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ(チーズ) 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:458kcal タンパク:17.4g 脂質:12.0g カルシウム:264mg 食塩相:2.1g	エネルギー:461kcal タンパク:15.7g 脂質:12.7g カルシウム:286mg 食塩相:1.7g	エネルギー:510kcal タンパク:19.4g 脂質:13.2g カルシウム:416mg 食塩相:2.9g	エネルギー:460kcal タンパク:16.8g 脂質:8.8g カルシウム:135mg 食塩相:2.6g	エネルギー:485kcal 脂質:16.2g 食塩相:1.7g	エネルギー:463kcal タンパク:15.9g 脂質:17.9g カルシウム:327mg 食塩相:1.8g	エネルギー:467kcal タンパク:16.0g 脂質:14.2g カルシウム:287mg 食塩相:2.3g
昼食	御飯 焼肉(豚) 盛り合わせサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白菜) フルーツ(バナナ)	御飯 鯖の照り焼き 南瓜の煮物 味噌汁(冬瓜・葱) フルーツ(りんご)	ポークカレー コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・菜の花) フルーツ(パイン)	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 春菊のごま和え すまし汁(えのき・しめじ) フルーツヨーグルト	御飯 白身魚フライ 温奴 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) フルーツ(バナナ)	きつねうどん 厚焼玉子 大根と蟹かまの酢の物 フルーツ(りんご)	御飯 和風チキンソテー もずく酢(沖縄郷土料理) 味噌汁(チンゲン菜・えのき) フルーツ(パイン)
	エネルギー:520kcal タンパク:18.1g 脂質:17.2g カルシウム:182mg 食塩相:3.2g	エネルギー:545kcal タンパク:18.0g 脂質:17.4g カルシウム:138mg 食塩相:2.7g	エネルギー:553kcal タンパク:15.7g 脂質:17.3g カルシウム:184mg 食塩相:3.3g	エネルギー:521kcal タンパク:20.9g 脂質:14.7g カルシウム:254mg 食塩相:1.9g	エネルギー:484kcal 脂質:12.6g 食塩相:1.1g	エネルギー:470kcal タンパク:17.4g 脂質:12.5g カルシウム:115mg 食塩相:3.8g	エネルギー:487kcal タンパク:19.5g 脂質:14.1g カルシウム:148mg 食塩相:3.0g
おやつ	やわらかサブレ			抹茶ワッフル		チョコレート	
	エネルギー:92kcal タンパク:0.8g 脂質:5.5g カルシウム:150mg 食塩相:0.1g			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:62kcal タンパク:0.8g 脂質:3.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 蒸し鶏の薬味ソース ひじきサラダ きのこスープ	御飯 豚肉の柳川風煮 金平れんこん 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 鱈の醤油麹焼き 根菜煮 かき玉汁	御飯 ロールキャベツの和風煮 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(さつま芋・大根葉)	御飯 ケブイチ(炒め物 沖縄郷土料理) もやしの和風サラダ すまし汁(大根・しめじ)	御飯 ポークソテー トマトソース 花野菜サラダ コンソメスープ(じゃが芋・しろ菜)	御飯 ぶりの照り焼き オクラの和え物 赤だし(小松菜・麩)
	エネルギー:402kcal タンパク:19.5g 脂質:8.2g カルシウム:154mg 食塩相:2.1g	エネルギー:491kcal タンパク:18.8g 脂質:12.8g カルシウム:146mg 食塩相:2.6g	エネルギー:377kcal タンパク:18.5g 脂質:4.3g カルシウム:122mg 食塩相:2.2g	エネルギー:384kcal タンパク:11.5g 脂質:4.5g カルシウム:175mg 食塩相:2.8g	エネルギー:477kcal 脂質:18.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:479kcal タンパク:19.2g 脂質:14.5g カルシウム:172mg 食塩相:2.3g	エネルギー:512kcal タンパク:22.0g 脂質:13.8g カルシウム:163mg 食塩相:1.7g
日計	エネルギー:1472kcal タンパク:55.8g 脂質:42.9g カルシウム:750mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1497kcal タンパク:52.5g 脂質:42.9g カルシウム:570mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1440kcal タンパク:53.6g 脂質:34.8g カルシウム:722mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1466kcal タンパク:50.7g 脂質:32.6g カルシウム:764mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1446kcal 脂質:47.0g 食塩相:5.3g	エネルギー:1474kcal タンパク:53.3g 脂質:48.5g カルシウム:614mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1466kcal タンパク:57.5g 脂質:42.1g カルシウム:598mg 食塩相:7.0g