

東が丘ホーム 7月週間献立表

					7月1日(金)	7月2日(土)	7月3日(日)
朝食					黒糖パン 豆サラダ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム トマトシチュー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 肉団子のコンソメ煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶(洋なし)
					エネルギー:499kcal タンパク:16.6g 脂質:16.8g カルシウム:265mg 食塩相:1.4g	エネルギー:514kcal タンパク:16.5g 脂質:14.7g カルシウム:303mg 食塩相:2.4g	エネルギー:537kcal タンパク:18.0g 脂質:14.3g カルシウム:261mg 食塩相:2.3g
昼食					赤飯 さばのごま漬焼き わかめの酢の物 すまし汁(もやし・小松菜) フルーツ(キウイ)	御飯 十和田パウ焼き(青森郷土料理) 小松菜の磯和え 味噌汁(麩・しろ菜) フルーツ(バナナ)	御飯 ホキの竜田揚げ 白菜の梅肉和え 味噌汁(南瓜・ねぎ) フルーツ(パイン)
					エネルギー:518kcal タンパク:18.5g 脂質:18.3g カルシウム:170mg 食塩相:2.9g	エネルギー:424kcal タンパク:16.9g 脂質:7.2g カルシウム:174mg 食塩相:2.4g	エネルギー:470kcal タンパク:18.8g 脂質:9.2g カルシウム:133mg 食塩相:3.4g
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 肉じゃが ほうれん草と油揚げの和え物 味噌汁(なめこ・オクラ)	御飯 孟宗汁(山形郷土料理) もやしとツナの和え物 すまし汁(しめじ・玉ねぎ)	御飯 仙台麩の卵とじ(宮城郷土料理) 大根サラダ 赤だし(里芋・絹さや)
					エネルギー:482kcal タンパク:21.5g 脂質:10.9g カルシウム:184mg 食塩相:2.8g	エネルギー:435kcal タンパク:17.8g 脂質:12.3g カルシウム:144mg 食塩相:2.6g	エネルギー:476kcal タンパク:18.6g 脂質:11.6g カルシウム:129mg 食塩相:2.6g
日計					エネルギー:1499kcal タンパク:56.6g 脂質:46.0g カルシウム:619mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1445kcal タンパク:52.7g 脂質:35.1g カルシウム:801mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1483kcal タンパク:55.4g 脂質:35.1g カルシウム:523mg 食塩相:8.4g

	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)	7月10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)	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(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(洋なし)	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 味噌汁(南瓜・青ねぎ)	白あんパン 魚肉ソーゼージと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム マセドアンサラダ 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 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:551kcal タンパク:19.1g 脂質:16.8g カルシウム:363mg 食塩相:3.1g	エネルギー:512kcal タンパク:15.0g 脂質:15.7g カルシウム:249mg 食塩相:1.7g	エネルギー:489kcal タンパク:17.2g 脂質:16.9g カルシウム:264mg 食塩相:1.7g	エネルギー:413kcal タンパク:16.3g 脂質:7.8g カルシウム:128mg 食塩相:2.5g	エネルギー:493kcal タンパク:18.0g 脂質:15.0g カルシウム:302mg 食塩相:1.6g	エネルギー:489kcal タンパク:16.5g 脂質:16.5g カルシウム:353mg 食塩相:1.8g	エネルギー:432kcal タンパク:15.4g 脂質:12.2g カルシウム:282mg 食塩相:2.2g
昼食	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き キャベツの柚子和え 味噌汁(ほうれん草・えのき) フルーツヨーグルト	御飯 チーズハンバーグきのこソース ツナと野菜のサラダ コンソメスープ(ズッキーニ・玉ねぎ) フルーツ(すいか)	御飯 白身魚フライ ひじきの煮物 すまし汁(白玉麩・オクラ) フルーツ(キウイ)	【七夕御膳】 七夕そうめん 冬瓜の炊き合わせ モロヘイヤのなめ茸和え フルーツ(パイン)	ゆかり御飯 鱒の麴焼き(福島郷土料理) 隠元のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・ゴボウ・高野豆腐) フルーツ(りんご)	芋煮カレー(山形郷土料理) 花野菜サラダ コンソメスープ(菜の花・パプリカ) フルーツ(バナナ)	御飯 ポークソテーオニオンソース かにかまサラダ スタップェントウのミルクスープ フルーツ(オレンジ)
	エネルギー:460kcal タンパク:20.6g 脂質:8.8g カルシウム:177mg 食塩相:2.8g	エネルギー:530kcal タンパク:20.7g 脂質:16.5g カルシウム:383mg 食塩相:3.2g	エネルギー:500kcal タンパク:14.7g 脂質:13.6g カルシウム:200mg 食塩相:2.5g	エネルギー:497kcal タンパク:18.6g 脂質:9.6g カルシウム:190mg 食塩相:7.1g	エネルギー:487kcal タンパク:23.3g 脂質:9.9g カルシウム:146mg 食塩相:4.5g	エネルギー:547kcal タンパク:21.1g 脂質:13.6g カルシウム:215mg 食塩相:3.8g	エネルギー:499kcal タンパク:22.1g 脂質:15.1g カルシウム:216mg 食塩相:2.5g
おやつ	チョコレート			七夕 三色ゼリー		せんべい	
	エネルギー:124kcal タンパク:1.8g 脂質:7.0g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g			エネルギー:52kcal タンパク:0.0g 脂質:0.3g カルシウム:51mg 食塩相:0.0g		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 赤魚と野菜の生姜蒸し 真砂炒め 味噌汁(もやし・なす・大根葉)	御飯 友禅豆腐 切干大根のごま酢和え 味噌汁(さつま芋・かいわれ)	御飯 ロールキャベツのトマト煮 ツナと野菜のサラダ ポタージュ	御飯 豚肉のクリームソースかけ 胡瓜とトマトの和え物 水餃子スープ	御飯 親子煮 がんもどきの煮物 赤だし(なめこ・油揚げ・大根葉)	御飯 鶏肉のくわ焼き 焼きナス すまし汁(舞茸・チンゲン菜)	御飯 さばの生姜煮 長芋の和え物 味噌汁(大根・大根葉)
	エネルギー:359kcal タンパク:19.0g 脂質:3.9g カルシウム:178mg 食塩相:3.0g	エネルギー:450kcal タンパク:18.4g 脂質:6.3g カルシウム:245mg 食塩相:2.0g	エネルギー:475kcal タンパク:17.8g 脂質:12.8g カルシウム:249mg 食塩相:2.5g	エネルギー:506kcal タンパク:19.7g 脂質:17.3g カルシウム:142mg 食塩相:2.2g	エネルギー:468kcal タンパク:23.9g 脂質:10.7g カルシウム:180mg 食塩相:2.2g	エネルギー:408kcal タンパク:16.2g 脂質:9.2g カルシウム:117mg 食塩相:2.7g	エネルギー:542kcal タンパク:21.6g 脂質:18.8g カルシウム:138mg 食塩相:2.8g
日計	エネルギー:1494kcal タンパク:60.5g 脂質:36.5g カルシウム:718mg 食塩相:9.0g	エネルギー:1492kcal タンパク:54.1g 脂質:38.5g カルシウム:877mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1464kcal タンパク:49.7g 脂質:43.3g カルシウム:713mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1468kcal タンパク:54.6g 脂質:35.0g カルシウム:511mg 食塩相:11.7g	エネルギー:1448kcal タンパク:65.2g 脂質:35.6g カルシウム:628mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1493kcal タンパク:54.3g 脂質:39.4g カルシウム:750mg 食塩相:8.5g	エネルギー:1473kcal タンパク:59.1g 脂質:46.1g カルシウム:636mg 食塩相:7.5g

	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)	7月17日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーゼツと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	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(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム 目玉焼き 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	御飯 仙台麩の煮物(宮城郷土料理) 納豆 味噌汁(菜の花・玉ねぎ)	レーズンロール コーンスープ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ミートボールのポトフ 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	食パン(6枚切り) ジャム ウインナーとちんげん菜のソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:439kcal タンパク:15.2g 脂質:12.1g カルシウム:276mg 食塩相:1.7g	エネルギー:512kcal タンパク:16.7g 脂質:20.3g カルシウム:265mg 食塩相:1.7g	エネルギー:431kcal タンパク:15.4g 脂質:11.7g カルシウム:263mg 食塩相:1.6g	エネルギー:416kcal タンパク:15.9g 脂質:8.9g カルシウム:153mg 食塩相:2.2g	エネルギー:553kcal タンパク:18.6g 脂質:15.8g カルシウム:349mg 食塩相:3.3g	エネルギー:489kcal タンパク:16.9g 脂質:15.1g カルシウム:264mg 食塩相:2.3g	エネルギー:462kcal タンパク:15.0g 脂質:14.6g カルシウム:296mg 食塩相:1.8g
昼食	御飯 卵と海老のトマトソース 海藻サラダ 中華スープ(白菜・なると) フルーツ(パイナップル)	菜飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ マカロニサラダ 味噌汁(さつま芋・大根葉) フルーツ(すいか)	【郷土料理(東北)選択食A】 御飯 お狩場焼き(角館 鶏肉山椒焼き) 卵の花 すまし汁(ほうれん草・ねぎ) バナナヨーグルト	御飯 肉豆腐 ほうれん草の和え物 すまし汁(冬瓜・いんげん) フルーツ(キウイ)	肉そば(冷)(山形郷土料理) 長芋の海老あんかけ ちんげん菜の和え物 フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉のタルタルチーズ焼き 大根サラダ つぶつぶ野菜のクリームスープ フルーツ(りんご)	御飯 カニクリームコロッケ トマトソース コールスローサラダ 味噌汁(さつま芋・葱) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:513kcal タンパク:21.4g 脂質:11.4g カルシウム:188mg 食塩相:3.5g	エネルギー:542kcal タンパク:14.7g 脂質:16.2g カルシウム:121mg 食塩相:3.5g	エネルギー:565kcal タンパク:22.9g 脂質:17.6g カルシウム:286mg 食塩相:2.9g	エネルギー:461kcal タンパク:19.9g 脂質:11.2g カルシウム:227mg 食塩相:2.5g	エネルギー:464kcal タンパク:24.7g 脂質:11.8g カルシウム:168mg 食塩相:3.8g	エネルギー:544kcal タンパク:23.7g 脂質:16.8g カルシウム:254mg 食塩相:2.5g	エネルギー:581kcal タンパク:15.0g 脂質:16.1g カルシウム:235mg 食塩相:3.0g
			【郷土料理(東北)選択食B】 御飯 気仙沼産かつかつ(宮城) 卵の花 すまし汁(ほうれん草・ねぎ) バナナヨーグルト				
			エネルギー:539kcal タンパク:16.8g 脂質:13.9g カルシウム:285mg 食塩相:2.5g				
おやつ	抹茶プリン			チョコウェーブケーキ		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:101kcal タンパク:1.8g 脂質:3.8g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g		エネルギー:54kcal タンパク:0.6g 脂質:2.6g カルシウム:400mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 鶏肉のごま味噌煮 おくらの和え物 すまし汁(油揚げ・ほうれん草)	御飯 ほっけの塩焼き 里芋のそぼろ煮 赤だし(ごぼう・葱)	御飯 豚しゃぶ 菜の花の生姜和え 味噌汁(わかめ・じゃがいも)	御飯 さわらの梅風味焼き モロヘイヤの和え物 味噌汁(しろ菜・大根葉)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	御飯 鱈の利休焼き いんげんのおかか和え 味噌汁(卵・葱)	御飯 じゃっぱ汁(青森郷土料理) 菜の花のごま和え すまし汁(しろ菜・大根葉)
	エネルギー:466kcal タンパク:19.1g 脂質:11.9g カルシウム:198mg 食塩相:2.5g	エネルギー:433kcal タンパク:21.2g 脂質:5.9g カルシウム:115mg 食塩相:3.3g	エネルギー:483kcal タンパク:20.4g 脂質:14.6g カルシウム:175mg 食塩相:3.3g	エネルギー:469kcal タンパク:21.4g 脂質:15.2g カルシウム:226mg 食塩相:2.5g	エネルギー:443kcal タンパク:15.5g 脂質:13.8g カルシウム:174mg 食塩相:2.2g	エネルギー:397kcal タンパク:21.3g 脂質:7.2g カルシウム:206mg 食塩相:3.3g	エネルギー:443kcal タンパク:24.5g 脂質:8.2g カルシウム:274mg 食塩相:3.0g
日計	エネルギー:1470kcal タンパク:55.8g 脂質:35.5g カルシウム:778mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1487kcal タンパク:52.6g 脂質:42.4g カルシウム:501mg 食塩相:8.5g	エネルギー:1479kcal タンパク:58.7g 脂質:43.9g カルシウム:724mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1447kcal タンパク:59.0g 脂質:39.1g カルシウム:606mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1460kcal タンパク:58.8g 脂質:41.4g カルシウム:691mg 食塩相:9.2g	エネルギー:1484kcal タンパク:62.5g 脂質:41.7g カルシウム:1124mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1486kcal タンパク:54.5g 脂質:38.9g カルシウム:805mg 食塩相:7.8g

	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)
朝食	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 豆たっぷりサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)	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(パイ)	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁(大根・大根葉)	あんぱん ベ-コンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	食パン(6枚切り) ジャム キャベツのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:499kcal タンパク:18.6g 脂質:18.2g カルシウム:283mg 食塩相:1.8g	エネルギー:486kcal タンパク:16.4g 脂質:15.2g カルシウム:269mg 食塩相:1.7g	エネルギー:543kcal タンパク:18.0g 脂質:19.8g カルシウム:346mg 食塩相:1.6g	エネルギー:456kcal タンパク:16.4g 脂質:11.3g カルシウム:147mg 食塩相:2.5g	エネルギー:525kcal タンパク:17.4g 脂質:18.6g カルシウム:281mg 食塩相:1.6g	エネルギー:452kcal タンパク:16.8g 脂質:12.4g カルシウム:308mg 食塩相:2.4g	エネルギー:504kcal タンパク:17.3g 脂質:18.7g カルシウム:275mg 食塩相:1.7g
昼食	ハヤシライス いんげんのサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン・人参) フルーツ(すいか)	御飯 鰯の梅煮 菜の花の白和え 味噌汁(なす・玉葱) バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の辛子和え じゃがいものミルクスープ フルーツ(キウイ)	ロールパンサンドイッチ コロケ 花野菜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) フルーツ(りんご)	御飯 とんかつ コーンサラダ 味噌汁(モロヘイヤ・玉ねぎ) フルーツ(パイ)	【土用の丑の日】 うなぎちらし寿司 大根の甘酢和え すまし汁(高野豆腐・里芋・貝割) フルーツ(オレンジ)	冷やし中華(宮城郷土料理) ぎょうざ 中華スープ(豆腐・にら) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:483kcal タンパク:15.9g 脂質:13.6g カルシウム:111mg 食塩相:3.4g	エネルギー:485kcal タンパク:25.2g 脂質:7.8g カルシウム:319mg 食塩相:2.8g	エネルギー:490kcal タンパク:19.9g 脂質:12.7g カルシウム:218mg 食塩相:2.3g	エネルギー:481kcal タンパク:16.5g 脂質:20.0g カルシウム:51mg 食塩相:3.0g	エネルギー:508kcal タンパク:16.5g 脂質:12.6g カルシウム:148mg 食塩相:2.6g	エネルギー:459kcal タンパク:18.7g 脂質:11.5g カルシウム:178mg 食塩相:2.9g	エネルギー:457kcal タンパク:19.9g 脂質:10.5g カルシウム:69mg 食塩相:3.5g
おやつ	ドーナツ 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			抹茶ワッフル 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		アイス風デザート(チョコ) エネルギー:89kcal タンパク:0.9g 脂質:6.0g カルシウム:19mg 食塩相:0.0g アイス風デザート(バニラ) エネルギー:88kcal タンパク:0.9g 脂質:5.7g カルシウム:15mg 食塩相:0.0g アイス風デザート(アズキ) エネルギー:88kcal タンパク:0.9g 脂質:5.7g カルシウム:15mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 赤魚の香味焼き ピーマンの塩炒め 赤だし(じゃが芋・わかめ・大根葉)	御飯 肉団子のトマト煮 ひじきサラダ モロヘイヤのスープ	御飯 千草焼き 切り昆布とさつま揚げの炒め煮 味噌汁(南瓜・高野豆腐)	御飯 鯖の薬味醤油焼き おくらともずくの酢の物 すまし汁(小松菜・絹さや)	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 豚肉の塩麴炒め 小松菜の和えもの 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう・青ねぎ)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 南瓜の甘煮 すまし汁(オクラ・里芋)
	エネルギー:385kcal タンパク:20.7g 脂質:4.0g カルシウム:123mg 食塩相:2.3g	エネルギー:504kcal タンパク:16.5g 脂質:16.8g カルシウム:241mg 食塩相:4.0g	エネルギー:465kcal タンパク:20.2g 脂質:13.4g カルシウム:183mg 食塩相:2.7g	エネルギー:459kcal タンパク:16.6g 脂質:16.7g カルシウム:166mg 食塩相:2.1g	エネルギー:439kcal タンパク:19.9g 脂質:9.8g カルシウム:252mg 食塩相:2.9g	エネルギー:458kcal タンパク:19.6g 脂質:14.0g カルシウム:220mg 食塩相:2.4g	エネルギー:480kcal タンパク:16.9g 脂質:12.3g カルシウム:109mg 食塩相:1.8g
日計	エネルギー:1471kcal タンパク:56.9g 脂質:41.2g カルシウム:717mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1475kcal タンパク:58.1g 脂質:39.8g カルシウム:829mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1498kcal タンパク:58.1g 脂質:45.9g カルシウム:747mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1497kcal タンパク:51.0g 脂質:52.6g カルシウム:564mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1472kcal タンパク:53.8g 脂質:41.0g カルシウム:681mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1458kcal タンパク:56.0g 脂質:43.9g カルシウム:725mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1441kcal タンパク:54.1g 脂質:41.5g カルシウム:453mg 食塩相:7.0g

	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
朝食	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 ウインナーソーテー コーヒー牛乳 フルーツ缶(洋なし)	食パン(6枚切り) ジャム かぶのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(パイ)	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 納豆 味噌汁(大根・いんげん)	ピーナッツパン オムレツ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 蒸し鶏とカリフラワーのサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	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(洋なし)
	エネルギー:506kcal タンパク:20.1g 脂質:13.7g カルシウム:388mg 食塩相:2.8g	エネルギー:497kcal タンパク:15.8g 脂質:16.7g カルシウム:267mg 食塩相:1.7g	エネルギー:508kcal タンパク:18.8g 脂質:14.3g カルシウム:385mg 食塩相:2.6g	エネルギー:432kcal タンパク:20.1g 脂質:10.8g カルシウム:267mg 食塩相:2.0g	エネルギー:546kcal タンパク:17.9g 脂質:24.1g カルシウム:261mg 食塩相:1.2g	エネルギー:467kcal タンパク:21.3g 脂質:14.1g カルシウム:265mg 食塩相:1.7g	エネルギー:515kcal タンパク:18.0g 脂質:19.7g カルシウム:266mg 食塩相:1.8g
昼食	わかめ御飯 さわらの西京焼き ブロッコリーのわさび和え すまし汁(豆腐・大根葉) フルーツヨーグルト	御飯 ポークチャップ コールスローサラダ 夏野菜のポタージュスープ フルーツ(バナナ)	御飯 鶏の唐揚げ もやしのナムル 味噌汁(卵・絹さや) フルーツ(キウイ)	海老マカロニグラタン シーザーサラダ コンソメスープ(ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ(りんご)	【納涼御膳】 太巻き・いなり寿司 豆腐のみそ田楽(東北郷土料理) すまし汁(花麩・かいわれ) フルーツ(すいか)	かき揚げそば かに風味しゅうまい 三色和え フルーツ(パイ)	御飯 ポークソーテー ちんげん菜のわさび和え 味噌汁(さつまい・青ねぎ) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:449kcal タンパク:21.4g 脂質:8.1g カルシウム:251mg 食塩相:2.7g	エネルギー:554kcal タンパク:22.1g 脂質:12.7g カルシウム:190mg 食塩相:2.9g	エネルギー:497kcal タンパク:17.3g 脂質:17.2g カルシウム:204mg 食塩相:2.0g	エネルギー:484kcal タンパク:18.5g 脂質:16.7g カルシウム:171mg 食塩相:3.2g	エネルギー:467kcal タンパク:13.5g 脂質:15.1g カルシウム:170mg 食塩相:3.7g	エネルギー:500kcal タンパク:13.1g 脂質:19.1g カルシウム:45mg 食塩相:4.7g	エネルギー:498kcal タンパク:19.6g 脂質:11.2g カルシウム:173mg 食塩相:2.3g
おやつ	米粉ドッグ			水ようかん		ひとくちまんじゅう	
	エネルギー:103kcal タンパク:2.0g 脂質:5.1g カルシウム:298mg 食塩相:0.1g			エネルギー:51kcal タンパク:0.8g 脂質:0.0g カルシウム:3mg 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 厚揚げの海鮮五目炒め 胡瓜の浅漬け 味噌汁(しろ菜・玉ねぎ)	御飯 凍み豆腐の煮しめ(岩手郷土料理) 白菜の和えもの 味噌汁(わかめ・えのき)	御飯 ホキの生姜煮 隠元のずんだ和え(東北郷土料理) 味噌汁(菜の花・白玉麩)	御飯 豚肉の生姜焼き ホタテ風味サラダ 赤だし(高野豆腐・ごぼう・青ねぎ)	御飯 マスのあんかけ(山形郷土料理) 切干大根のごまサラダ 味噌汁(しろ菜・小松菜)	御飯 つくね焼 白菜サラダ 味噌汁(なす・大根葉)	御飯 サワラのゆず香焼き 春雨サラダ すまし汁(菜の花・ごぼう)
	エネルギー:424kcal タンパク:17.2g 脂質:11.6g カルシウム:284mg 食塩相:2.7g	エネルギー:396kcal タンパク:14.1g 脂質:6.8g カルシウム:208mg 食塩相:2.6g	エネルギー:445kcal タンパク:22.3g 脂質:8.9g カルシウム:168mg 食塩相:2.7g	エネルギー:486kcal タンパク:22.7g 脂質:14.2g カルシウム:132mg 食塩相:2.4g	エネルギー:450kcal タンパク:21.4g 脂質:10.3g カルシウム:204mg 食塩相:2.5g	エネルギー:472kcal タンパク:17.0g 脂質:13.1g カルシウム:157mg 食塩相:2.6g	エネルギー:484kcal タンパク:18.7g 脂質:15.1g カルシウム:113mg 食塩相:1.9g
日計	エネルギー:1482kcal タンパク:60.7g 脂質:38.5g カルシウム:1221mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1447kcal タンパク:52.0g 脂質:36.2g カルシウム:665mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1450kcal タンパク:58.4g 脂質:40.4g カルシウム:757mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1453kcal タンパク:62.1g 脂質:41.7g カルシウム:573mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1463kcal タンパク:52.8g 脂質:49.5g カルシウム:635mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1492kcal タンパク:52.5g 脂質:46.4g カルシウム:667mg 食塩相:9.0g	エネルギー:1497kcal タンパク:56.3g 脂質:46.0g カルシウム:552mg 食塩相:6.1g