

東が丘ホーム8月週間献立表

	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)	8月7日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム ポテトサラダ 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	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(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ コーヒー牛乳 フルーツ缶(カクテル)	御飯 冬瓜のそぼろ煮 納豆 味噌汁(じゃが芋・大根葉)	黒糖パン ジャーマンポテト 牛乳 フルーツ缶(パイ)	食パン(6枚切り) ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	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)
	エネルギー:517kcal タンパク:14.6g 脂質:18.5g カルシウム:264mg 食塩相:1.5g	エネルギー:505kcal タンパク:19.1g 脂質:16.2g カルシウム:283mg 食塩相:2.5g	エネルギー:500kcal タンパク:16.6g 脂質:15.8g カルシウム:272mg 食塩相:1.7g	エネルギー:392kcal タンパク:15.2g 脂質:6.6g カルシウム:130mg 食塩相:2.3g	エネルギー:495kcal タンパク:15.1g 脂質:15.8g カルシウム:243mg 食塩相:1.4g	エネルギー:433kcal タンパク:16.2g 脂質:11.3g カルシウム:289mg 食塩相:2.2g	エネルギー:448kcal タンパク:15.6g 脂質:15.5g カルシウム:262mg 食塩相:1.5g
昼食	赤飯 赤魚の塩糍焼き れんこん金平 きのこ汁 フルーツ(りんご)	御飯 メンチカツ ほうれん草サラダ 味噌汁(しろ菜・舞茸・青ねぎ) フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 千草和え すまし汁(ごぼう・椎茸・青葱) フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉のソテークリームソース アスパラサラダ コンソメスープ(なす・玉ねぎ) フルーツ(キウイ)	【郷土料理(関東)選択食】 御飯 A.牛鍋(神奈川) 若布と蒸し鶏の酢の物 味噌汁(高野豆腐・もやし・菜の花) バナナヨーグルト	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の磯和え 大江戸甘みそ汁(東京郷土料理) フルーツ(すいか)	サンマー麺(神奈川郷土料理) 焼売 キャベツの中華和え フルーツ(パイ)
	エネルギー:455kcal タンパク:19.3g 脂質:7.3g カルシウム:134mg 食塩相:3.3g	エネルギー:527kcal タンパク:16.6g 脂質:16.9g カルシウム:275mg 食塩相:3.0g	エネルギー:461kcal タンパク:18.6g 脂質:10.8g カルシウム:129mg 食塩相:2.0g	エネルギー:598kcal タンパク:19.1g 脂質:25.9g カルシウム:186mg 食塩相:1.9g	エネルギー:598kcal タンパク:26.5g 脂質:19.2g カルシウム:296mg 食塩相:2.9g	エネルギー:458kcal タンパク:20.4g 脂質:11.6g カルシウム:225mg 食塩相:1.8g	エネルギー:554kcal タンパク:20.5g 脂質:21.9g カルシウム:122mg 食塩相:3.9g
					【郷土料理(関東)選択食】 B.穴子とごぼうの柳川煮(東京)		
					エネルギー:576kcal タンパク:32.3g 脂質:12.7g カルシウム:267mg 食塩相:3.9g		
おやつ	マスカットケーキ(山梨郷土料理)			せんべい		ミニどら焼き	
	エネルギー:68kcal タンパク:1.1g 脂質:2.8g カルシウム:51mg 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: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 深川煮(東京郷土料理) 胡瓜の浅漬け 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	御飯 ちゃんこ鍋(東京郷土料理) おくらのわさび和え すまし汁(麩・青梗菜)	御飯 鯖の照り焼き 白菜の柚香和え 味噌汁(もやし・南瓜)	御飯 鱒のムニエル 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)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 切干大根のナムル 中華スープ(木耳・にら)	御飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう 豚汁	御飯 豆腐野菜ハンバーグ 切り昆布の佃煮(東京郷土料理) すまし汁(大根・オクラ)
	エネルギー:409kcal タンパク:20.0g 脂質:8.0g カルシウム:202mg 食塩相:3.3g	エネルギー:409kcal タンパク:14.4g 脂質:9.1g カルシウム:231mg 食塩相:2.9g	エネルギー:494kcal タンパク:18.9g 脂質:18.4g カルシウム:129mg 食塩相:3.2g	エネルギー:460kcal タンパク:22.5g 脂質:12.5g カルシウム:199mg 食塩相:1.6g	エネルギー:402kcal タンパク:17.7g 脂質:9.4g カルシウム:216mg 食塩相:2.4g	エネルギー:524kcal タンパク:19.1g 脂質:19.9g カルシウム:158mg 食塩相:2.6g	エネルギー:489kcal タンパク:17.6g 脂質:16.2g カルシウム:213mg 食塩相:3.3g
日計	エネルギー:1449kcal タンパク:55.0g 脂質:36.6g カルシウム:651mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1441kcal タンパク:50.1g 脂質:42.2g カルシウム:789mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1455kcal タンパク:54.1g 脂質:45.0g カルシウム:530mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1499kcal タンパク:57.3g 脂質:45.1g カルシウム:580mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1495kcal タンパク:59.3g 脂質:44.4g カルシウム:755mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1487kcal タンパク:57.2g 脂質:43.7g カルシウム:852mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1491kcal タンパク:53.7g 脂質:53.6g カルシウム:597mg 食塩相:8.7g

	8月8日(月)	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム 角切りサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	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(洋なし)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶(カクテル)	御飯 肉団子の煮物 べったら漬(東京郷土料理) 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	白あんパン 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 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 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)
	エネルギー:492kcal タンパク:15.3g 脂質:17.4g カルシウム:273mg 食塩相:1.5g	エネルギー:454kcal タンパク:16.8g 脂質:12.4g カルシウム:306mg 食塩相:2.4g	エネルギー:471kcal タンパク:16.5g 脂質:13.3g カルシウム:287mg 食塩相:1.7g	エネルギー:371kcal タンパク:11.3g 脂質:5.6g カルシウム:127mg 食塩相:3.3g	エネルギー:575kcal タンパク:20.5g 脂質:20.8g カルシウム:311mg 食塩相:1.7g	エネルギー:492kcal タンパク:17.2g 脂質:16.7g カルシウム:280mg 食塩相:1.9g	エネルギー:512kcal タンパク:18.4g 脂質:15.2g カルシウム:333mg 食塩相:2.1g
昼食	A定食 御飯 ゴーヤチャンプルー 三色ナムル 中華スープ(わかめ・にら) フルーツヨーグルト	五目御飯(関東郷土料理) つくね焼 モロヘイヤのおかか和え 味噌汁(人参・なめこ) フルーツ(キウイ)	御飯 かに玉 バンバンジー風サラダ 中華スープ(小松菜・玉ねぎ) フルーツ(パイナップル)	御飯 とんかつ ぬた和え(埼玉郷土料理) すまし汁(わかめ・みつば) フルーツ(バナナ)	御飯 豆腐の揚げ浸し 夏野菜添え 茨城産キャベツの和え物(郷土料理) 味噌汁(じゃが芋・いんげん) フルーツ(オレンジ)	スパゲッティナポリタン たまごロール オクラの和え物 フルーツ(りんご)	御飯 ハンバーグ デミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(ポテト・ミックスベジタブル) フルーツ(すいか)
	エネルギー:508kcal タンパク:20.4g 脂質:14.7g カルシウム:257mg 食塩相:2.3g	エネルギー:505kcal タンパク:18.1g 脂質:14.9g カルシウム:208mg 食塩相:3.7g	エネルギー:503kcal タンパク:13.6g 脂質:17.1g カルシウム:150mg 食塩相:3.4g	エネルギー:526kcal タンパク:16.9g 脂質:13.4g カルシウム:130mg 食塩相:2.6g	エネルギー:472kcal タンパク:13.3g 脂質:11.6g カルシウム:199mg 食塩相:2.2g	エネルギー:440kcal タンパク:16.1g 脂質:11.7g カルシウム:73mg 食塩相:3.6g	エネルギー:507kcal タンパク:16.4g 脂質:15.1g カルシウム:299mg 食塩相:2.5g
おやつ	アイスクリーム(3種選択制)			栗まんじゅう		抹茶プリン	
	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			エネルギー:93kcal タンパク:1.8g 脂質:0.4g カルシウム:6mg 食塩相:0.0g		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: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 ホキの生姜煮 チンゲン菜の炒め物 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 豚焼き肉 菜の花の白和え すまし汁(白玉麩・オクラ)	御飯 鶏肉の照り焼き 海草サラダ 味噌汁(豆腐・青ねぎ)	御飯 鱈の味噌マヨ焼き 卵の花 味噌汁(しろ菜・舞茸)	御飯 豚肉の温しゃぶ 南瓜の煮物 すまし汁(ごぼう・えのき・大根葉)	御飯 鶏肉の香味焼き モロヘイヤの炊飯風味和え 赤だし(じゃが芋・小松菜)	御飯 鱈の梅風味焼き 茄子のおろし和え 味噌汁(大根・油揚げ)
	エネルギー:362kcal タンパク:18.4g 脂質:3.0g カルシウム:234mg 食塩相:2.9g	エネルギー:522kcal タンパク:20.6g 脂質:20.1g カルシウム:174mg 食塩相:2.0g	エネルギー:481kcal タンパク:21.2g 脂質:17.1g カルシウム:125mg 食塩相:2.8g	エネルギー:451kcal タンパク:21.8g 脂質:12.4g カルシウム:182mg 食塩相:3.1g	エネルギー:445kcal タンパク:19.0g 脂質:10.7g カルシウム:112mg 食塩相:2.3g	エネルギー:477kcal タンパク:20.7g 脂質:10.7g カルシウム:188mg 食塩相:2.3g	エネルギー:455kcal タンパク:20.4g 脂質:12.7g カルシウム:144mg 食塩相:3.9g
日計	エネルギー:1451kcal タンパク:55.0g 脂質:41.1g カルシウム:783mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1481kcal タンパク:55.5g 脂質:47.4g カルシウム:688mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1455kcal タンパク:51.3g 脂質:47.5g カルシウム:562mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1441kcal タンパク:51.8g 脂質:31.8g カルシウム:445mg 食塩相:9.0g	エネルギー:1492kcal タンパク:52.8g 脂質:43.1g カルシウム:622mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1461kcal タンパク:54.1g 脂質:39.2g カルシウム:657mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1474kcal タンパク:55.2g 脂質:43.0g カルシウム:776mg 食塩相:8.5g

	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)
朝食	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 かぶのコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム 明太スパゲティサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(洋なし)	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁(麩・玉ねぎ)	レーズンロール ウインナーと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム トマト煮込み 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 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:447kcal タンパク:17.2g 脂質:14.0g カルシウム:307mg 食塩相:1.7g	エネルギー:479kcal タンパク:16.3g 脂質:16.0g カルシウム:278mg 食塩相:2.5g	エネルギー:601kcal タンパク:15.2g 脂質:26.1g カルシウム:248mg 食塩相:1.9g	エネルギー:434kcal タンパク:16.1g 脂質:11.4g カルシウム:135mg 食塩相:2.2g	エネルギー:480kcal タンパク:15.7g 脂質:18.6g カルシウム:311mg 食塩相:1.9g	エネルギー:459kcal タンパク:14.7g 脂質:14.1g カルシウム:262mg 食塩相:2.1g	エネルギー:536kcal タンパク:22.7g 脂質:13.0g カルシウム:462mg 食塩相:2.9g
昼食	御飯 鶏の唐揚げ 小松菜のくるみ和え 味噌汁(豆腐・青ねぎ) フルーツ(りんご)	ゆかり御飯 鱈の利休焼き 里芋の煮っころがし 味噌汁(しろ菜・玉ねぎ) フルーツ(パイナップル)	ほうとう(山梨郷土料理) 五目卵焼 オクラのとろろ和え フルーツ(バナナ)	シーフードマカロニグラタン ブロッコリーサラダ トマトのポタージュ フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉のわさび醤油焼き ごぼうサラダ 味噌汁(モロヘイヤ・なめこ) バナナヨーグルト	御飯 牛肉とごぼうの煮込み 茄子のはさみ揚げ 赤だし(小松菜・えのき) フルーツ(オレンジ)	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁(南瓜・もやし) フルーツ(すいか)
	エネルギー:508kcal タンパク:15.7g 脂質:19.5g カルシウム:211mg 食塩相:2.2g	エネルギー:480kcal タンパク:22.2g 脂質:8.4g カルシウム:267mg 食塩相:3.8g	エネルギー:433kcal タンパク:16.6g 脂質:16.3g カルシウム:116mg 食塩相:3.4g	エネルギー:555kcal タンパク:24.2g 脂質:16.1g カルシウム:342mg 食塩相:3.2g	エネルギー:601kcal タンパク:21.3g 脂質:21.2g カルシウム:214mg 食塩相:2.6g	エネルギー:482kcal タンパク:18.6g 脂質:12.3g カルシウム:127mg 食塩相:2.2g	エネルギー:464kcal タンパク:20.1g 脂質:11.9g カルシウム:336mg 食塩相:2.5g
おやつ	チョコレート			ウエハース		ドーナツ	
	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:54kcal タンパク:0.6g 脂質:2.6g カルシウム:400mg 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 ホッケの葱味噌焼き モロヘイヤの土佐酢 すまし汁(とろろ昆布・みつば)	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 春雨の和え物 白菜スープ	御飯 ソイの煮付け 隠元のピナツ和え(千葉郷土料理) 味噌汁(さつまいも・もやし)	御飯 筑前煮 ピーマンの塩炒め 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 鱈の西京焼き ぜんまいの炒め煮 すまし汁(ヒラタケ・貝割)	御飯 友禅豆腐 しその実あえ 味噌汁(南瓜・葱)	御飯 ホキの銀あんかけ サツマ芋のごま和え(埼玉郷土料理) 味噌汁(豆腐・大根葉)
	エネルギー:400kcal タンパク:17.3g 脂質:9.7g カルシウム:180mg 食塩相:2.0g	エネルギー:503kcal タンパク:21.9g 脂質:16.2g カルシウム:125mg 食塩相:2.3g	エネルギー:407kcal タンパク:18.9g 脂質:4.6g カルシウム:175mg 食塩相:2.5g	エネルギー:456kcal タンパク:19.9g 脂質:9.8g カルシウム:196mg 食塩相:2.6g	エネルギー:362kcal タンパク:17.1g 脂質:5.4g カルシウム:147mg 食塩相:2.4g	エネルギー:406kcal タンパク:18.2g 脂質:4.9g カルシウム:190mg 食塩相:2.4g	エネルギー:443kcal タンパク:18.5g 脂質:6.9g カルシウム:206mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1479kcal タンパク:52.0g 脂質:50.2g カルシウム:698mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1462kcal タンパク:60.4g 脂質:40.6g カルシウム:670mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1441kcal タンパク:50.7g 脂質:47.0g カルシウム:539mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1499kcal タンパク:60.8g 脂質:39.9g カルシウム:1073mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1443kcal タンパク:54.1g 脂質:45.2g カルシウム:672mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1451kcal タンパク:53.2g 脂質:36.7g カルシウム:779mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1443kcal タンパク:61.3g 脂質:31.8g カルシウム:1004mg 食塩相:7.7g

	8月22日(月)	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 卵サラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム 海老ボールのクリームスープ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 野沢菜納豆(長野郷土料理) 味噌汁(いんげん・じゃが芋)	ピーナッツパン ツナと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	食パン(6枚切り) ジャム パンプキンサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:447kcal タンパク:15.9g 脂質:11.6g カルシウム:276mg 食塩相:2.3g	エネルギー:524kcal タンパク:16.3g 脂質:20.3g カルシウム:246mg 食塩相:1.7g	エネルギー:549kcal タンパク:21.6g 脂質:14.5g カルシウム:480mg 食塩相:3.4g	エネルギー:410kcal タンパク:17.1g 脂質:6.2g カルシウム:191mg 食塩相:2.6g	エネルギー:516kcal タンパク:17.3g 脂質:21.4g カルシウム:262mg 食塩相:0.9g	エネルギー:488kcal タンパク:13.8g 脂質:16.6g カルシウム:264mg 食塩相:1.4g	エネルギー:501kcal タンパク:18.0g 脂質:18.2g カルシウム:266mg 食塩相:1.8g
昼食	菜飯 鯖の照り焼き 冬瓜としめじの土佐煮 味噌汁(なす・玉ねぎ) フルーツ(パイナップル)	御飯 麻婆豆腐 わかめサラダ 中華スープ(もやし・にら) フルーツ(りんご)	【夏祭り御膳】 御飯 天ぷら盛り合わせ 冬瓜の煮物 すまし汁(杓苳草・かまぼこ) フルーツ(オレンジ)	焼きそば じゃがバター風 けんちん汁(神奈川県郷土料理) フルーツ(すいか)	海軍カレー(神奈川県郷土料理) アスパラのサラダ コンソメスープ(ミックスベジタブル・たまねぎ) フルーツヨーグルト	御飯 ホキの葱ソースかけ 餃子(栃木郷土料理) ザーサイのスープ フルーツ(キウイ)	御飯 八ヶ岳高原コロッケ(長野郷土料理) グリーンサラダ 味噌汁(菜の花・玉ねぎ) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:518kcal タンパク:19.1g 脂質:17.4g カルシウム:136mg 食塩相:3.5g	エネルギー:458kcal タンパク:16.9g 脂質:13.3g カルシウム:187mg 食塩相:2.4g	エネルギー:411kcal タンパク:12.3g 脂質:8.1g カルシウム:148mg 食塩相:2.7g	エネルギー:550kcal タンパク:16.4g 脂質:18.8g カルシウム:65mg 食塩相:3.9g	エネルギー:592kcal タンパク:19.9g 脂質:15.1g カルシウム:244mg 食塩相:3.4g	エネルギー:445kcal タンパク:20.3g 脂質:6.6g カルシウム:169mg 食塩相:2.7g	エネルギー:583kcal タンパク:13.8g 脂質:17.7g カルシウム:199mg 食塩相:2.6g
おやつ	ひとくちまんじゅう(ゆず)		アイスクリーム(施設購入)			抹茶ワッフル	
	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:88kcal タンパク:0.9g 脂質:5.7g カルシウム:15mg 食塩相:0.0g			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	
夕食	御飯 鶏肉のソテー マスタードソース 大根サラダ 小松菜のミルクスープ	御飯 ホッケのごま漬焼 青梗菜の煮浸し 味噌汁(ごぼう・白菜)	御飯 豚肉の生姜焼き 栃木産切干大根の煮物(郷土料理) すまし汁(しろ菜・葱)	御飯 鶏肉の山椒焼き れんこんの胡麻味噌炒め かき玉汁	御飯 鱈の梅煮 キャベツの浅漬け 赤だし(里芋・大根葉)	御飯 鶏肉と野菜の煮物 なすのしぎ焼き 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	御飯 鱈の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(もやし・なす)
	エネルギー:452kcal タンパク:20.9g 脂質:11.3g カルシウム:290mg 食塩相:2.3g	エネルギー:475kcal タンパク:22.1g 脂質:7.9g カルシウム:250mg 食塩相:2.3g	エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 脂質:11.6g カルシウム:156mg 食塩相:2.0g	エネルギー:482kcal タンパク:17.8g 脂質:14.9g カルシウム:110mg 食塩相:2.1g	エネルギー:386kcal タンパク:19.7g 脂質:3.9g カルシウム:170mg 食塩相:3.3g	エネルギー:463kcal タンパク:22.4g 脂質:9.9g カルシウム:113mg 食塩相:2.5g	エネルギー:401kcal タンパク:21.3g 脂質:8.1g カルシウム:185mg 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1470kcal タンパク:57.0g 脂質:40.4g カルシウム:902mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1457kcal タンパク:55.3g 脂質:41.5g カルシウム:683mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1493kcal タンパク:53.7g 脂質:39.9g カルシウム:799mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1442kcal タンパク:51.3g 脂質:39.9g カルシウム:366mg 食塩相:8.7g	エネルギー:1494kcal タンパク:56.9g 脂質:40.4g カルシウム:676mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1497kcal タンパク:58.0g 脂質:37.7g カルシウム:746mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1485kcal タンパク:53.1g 脂質:44.0g カルシウム:650mg 食塩相:7.1g

	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム 帆立風味とブロッコリーのサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶) エネルギー:466kcal タンパク:18.4g 脂質:15.9g カルシウム:305mg 食塩相:1.6g	食パン(6枚切り) ジャム 目玉焼き 牛乳 フルーツ缶(洋なし) エネルギー:424kcal タンパク:15.5g 脂質:11.2g カルシウム:262mg 食塩相:1.9g	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(みかん) エネルギー:534kcal タンパク:19.4g 脂質:15.3g カルシウム:421mg 食塩相:2.9g
昼食	御飯 鱈の柚子香焼き モロヘイヤの胡麻和え すまし汁(麩・青ねぎ) フルーツ(りんご) エネルギー:466kcal タンパク:20.0g 脂質:13.2g カルシウム:231mg 食塩相:2.1g	御飯 チキンのラタトゥイユソース ツナと野菜のサラダ コンソメスープ(ミックスベジタブル) フルーツ(パイン) エネルギー:572kcal タンパク:22.1g 脂質:21.1g カルシウム:169mg 食塩相:1.9g	御飯 さば生姜カツ 梅肉和え 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(バナナ) エネルギー:518kcal タンパク:15.0g 脂質:13.1g カルシウム:171mg 食塩相:3.3g
おやつ	米粉トック 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		
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(ほうれん草・コーン) エネルギー:460kcal タンパク:15.7g 脂質:10.1g カルシウム:243mg 食塩相:3.2g	御飯 鱈の南蛮漬け キャベツと卵のサラダ 味噌汁(大根・人参) エネルギー:457kcal タンパク:20.1g 脂質:12.3g カルシウム:163mg 食塩相:2.5g	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(豆腐・絹さや) エネルギー:401kcal タンパク:13.3g 脂質:6.7g カルシウム:220mg 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1495kcal タンパク:56.1g 脂質:44.3g カルシウム:1077mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1453kcal タンパク:57.7g 脂質:44.6g カルシウム:594mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1453kcal タンパク:47.7g 脂質:35.1g カルシウム:812mg 食塩相:8.9g

