

東が丘ホーム9月 週間献立表

				9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)
朝食				御飯 ぼっかけ(福井郷土料理) 納豆 味噌汁(じゃがいも・にら)	チョコレートパン ウインナーと野菜の炒めもの 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(カクテル)	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(洋なし)
				エネルギー:440kcal タンパク:18.9g 脂質:10.8g カルシウム:237mg 食塩相:2.2g	エネルギー:521kcal タンパク:16.1g 脂質:22.9g カルシウム:330mg 食塩相:1.2g	エネルギー:464kcal タンパク:17.0g 脂質:15.2g カルシウム:293mg 食塩相:1.5g	エネルギー:483kcal タンパク:14.7g 脂質:13.8g カルシウム:257mg 食塩相:2.0g
昼食				赤飯 つくねの野菜あんかけ 大根と蟹かまの酢の物 味噌汁(白菜・いんげん) フルーツ(キウイ)	なすそうめん(石川郷土料理) 冬瓜の炊き合わせ モロヘイヤの和え物 バナナヨーグルト	御飯 ハンバーグ BBQソース パンプキンサラダ コンソメフ(さつま芋・玉ねぎ) フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め れんこんの煮物 すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ(すいか)
	おやつ			エネルギー:486kcal タンパク:17.7g 脂質:11.3g カルシウム:160mg 食塩相:3.6g ミニどらやき	エネルギー:531kcal タンパク:16.2g 脂質:11.5g カルシウム:224mg 食塩相:5.9g	エネルギー:568kcal タンパク:14.1g 脂質:18.4g カルシウム:240mg 食塩相:2.5g アイスクリーム(3種選択制)	エネルギー:540kcal タンパク:16.7g 脂質:19.1g カルシウム:117mg 食塩相:2.1g
				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		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	
夕食				御飯 ポークソテー 花野菜サラダ かき玉汁	御飯 赤魚と野菜の生姜蒸し 高野豆腐の煮物 味噌汁(オクラ・ねぎ)	御飯 鰯の塩こうじ焼き ちんげん菜の和え物 赤だし(キャベツ・大根葉)	御飯 和風チキンソテー 蟹かまサラダ コンソメフ(青梗菜・えのき)
				エネルギー:486kcal タンパク:21.5g 脂質:18.0g カルシウム:178mg 食塩相:1.9g	エネルギー:406kcal タンパク:21.9g 脂質:5.7g カルシウム:196mg 食塩相:3.2g	エネルギー:371kcal タンパク:18.5g 脂質:4.1g カルシウム:212mg 食塩相:2.3g	エネルギー:441kcal タンパク:18.9g 脂質:12.6g カルシウム:173mg 食塩相:2.2g
日計				エネルギー:1484kcal タンパク:59.6g 脂質:41.0g カルシウム:755mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1458kcal タンパク:54.2g 脂質:40.1g カルシウム:750mg 食塩相:10.3g	エネルギー:1492kcal タンパク:50.5g 脂質:43.7g カルシウム:764mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1464kcal タンパク:50.3g 脂質:45.5g カルシウム:547mg 食塩相:6.4g

	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム カリフラワーと海老のサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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(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(みかん)	御飯 お魚とうふ揚の煮物 納豆 味噌汁(じゃがいも・にら)	白あんパン 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 チーズスクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム トマト煮込み コーヒー牛乳 フルーツ缶(洋なし)
	エネルギー:437kcal タンパク:16.8g 脂質:12.7g カルシウム:280mg 食塩相:1.2g	エネルギー:476kcal タンパク:16.4g 脂質:17.5g カルシウム:258mg 食塩相:1.5g	エネルギー:461kcal タンパク:16.8g 脂質:15.1g カルシウム:284mg 食塩相:1.8g	エネルギー:440kcal タンパク:16.1g 脂質:10.8g カルシウム:127mg 食塩相:2.5g	エネルギー:517kcal タンパク:16.0g 脂質:15.3g カルシウム:272mg 食塩相:1.4g	エネルギー:549kcal タンパク:18.6g 脂質:23.3g カルシウム:327mg 食塩相:1.9g	エネルギー:548kcal タンパク:16.4g 脂質:19.5g カルシウム:249mg 食塩相:2.0g
昼食	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 呉汁(富山郷土料理) フルーツ(りんご)	冷やし中華 焼餃子 中華スープ(おくら・春雨) フルーツ(バナナ)	御飯 焼き鯖のおろしだれかけ 金平ごぼう 味噌汁(キャベツ・いんげん) フルーツ(パイン)	選択A 【郷土料理(北陸)選択食】 御飯 のっぺ(新潟) 卵の花 味噌汁(冬瓜・大根葉) フルーツヨーグルト	御飯 卵と海老のチリソース 海藻サラダ 中華スープ(白菜・なると) フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉と根菜の旨煮 ほうれん草の白和え 味噌汁(なめこ・みつば) フルーツ(キウイ)	菜飯 あじの梅干煮 アスパラの辛子和え 味噌汁(キャベツ・牛蒡・人参) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:551kcal タンパク:16.3g 脂質:17.8g カルシウム:274mg 食塩相:3.3g	エネルギー:489kcal タンパク:20.5g 脂質:11.0g カルシウム:63mg 食塩相:4.0g	エネルギー:546kcal タンパク:17.8g 脂質:19.4g カルシウム:145mg 食塩相:2.7g	エネルギー:553kcal タンパク:27.0g 脂質:9.1g カルシウム:323mg 食塩相:3.5g	エネルギー:532kcal タンパク:21.5g 脂質:12.1g カルシウム:190mg 食塩相:3.7g	エネルギー:497kcal タンパク:19.8g 脂質:12.5g カルシウム:164mg 食塩相:2.6g	エネルギー:452kcal タンパク:20.9g 脂質:6.7g カルシウム:111mg 食塩相:3.3g
				選択B 鮭の焼き漬け(新潟)			
				エネルギー:551kcal タンパク:27.1g 脂質:12.5g カルシウム:309mg 食塩相:3.2g			
おやつ	キャラメルプリン			ウエハース		せんべい	
	エネルギー:79kcal タンパク:1.4g 脂質:1.6g カルシウム:120mg 食塩相:0.0g			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: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 さわらの塩焼き もずくとトマトの酢の物 すまし汁(豆腐・水菜)	御飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 味噌汁(しろ菜・大根葉)	御飯 鶏肉のくわ焼き 小松菜の磯和え すまし汁(えのき・しめじ)	御飯 牛焼き肉 切り昆布の煮物 赤だし(小松菜・油揚げ)	御飯 赤魚の柚子香焼き 菜の花のわさび和え 味噌汁(大根・高野豆腐)	御飯 鱒の塩焼き もやしの酢の物 味噌汁(しろ菜・舞茸)	御飯 豚しゃぶ モロヘイヤの和え物 すまし汁(わかめ・ねぎ)
	エネルギー:387kcal タンパク:20.4g 脂質:8.5g カルシウム:117mg 食塩相:2.4g	エネルギー:489kcal タンパク:19.1g 脂質:15.2g カルシウム:210mg 食塩相:2.8g	エネルギー:464kcal タンパク:19.6g 脂質:11.8g カルシウム:170mg 食塩相:2.0g	エネルギー:440kcal タンパク:19.5g 脂質:10.4g カルシウム:161mg 食塩相:3.3g	エネルギー:393kcal タンパク:21.1g 脂質:7.2g カルシウム:198mg 食塩相:2.4g	エネルギー:391kcal タンパク:21.3g 脂質:7.3g カルシウム:190mg 食塩相:2.3g	エネルギー:459kcal タンパク:18.8g 脂質:15.3g カルシウム:182mg 食塩相:2.8g
日計	エネルギー:1454kcal タンパク:54.9g 脂質:40.6g カルシウム:791mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1454kcal タンパク:56.0g 脂質:43.7g カルシウム:531mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1471kcal タンパク:54.2g 脂質:46.3g カルシウム:599mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1487kcal タンパク:63.2g 脂質:32.9g カルシウム:1011mg 食塩相:9.3g	エネルギー:1442kcal タンパク:58.6g 脂質:34.6g カルシウム:660mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1486kcal タンパク:60.2g 脂質:43.2g カルシウム:746mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1459kcal タンパク:56.1g 脂質:41.5g カルシウム:542mg 食塩相:8.2g

	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)
朝食	食パン(6枚切り) 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 チーズサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 南瓜のスープ煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	御飯 車麩の煮物(新潟郷土料理) 納豆 味噌汁(ごぼう・しめじ)	ピーナッツパン スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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)	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 牛乳 フルーツ缶(洋なし)
	エネルギー:466kcal タンパク:16.4g 脂質:15.6g カルシウム:279mg 食塩相:1.7g	エネルギー:491kcal タンパク:18.6g 脂質:17.3g カルシウム:391mg 食塩相:1.7g	エネルギー:479kcal タンパク:14.8g 脂質:13.0g カルシウム:256mg 食塩相:2.0g	エネルギー:384kcal タンパク:15.4g 脂質:5.4g カルシウム:128mg 食塩相:2.2g	エネルギー:585kcal タンパク:17.8g 脂質:28.6g カルシウム:246mg 食塩相:1.2g	エネルギー:504kcal タンパク:19.0g 脂質:17.2g カルシウム:344mg 食塩相:2.0g	エネルギー:426kcal タンパク:14.5g 脂質:12.1g カルシウム:289mg 食塩相:1.7g
昼食	御飯 鶏肉のたらこマヨ焼き カリフラワーサラダ ミルクスープ(コーン・玉葱) フルーツ(パイナップル)	御飯 サーモンフライ ヨーグルタルタルソース パンプキンサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) フルーツ(キウイ)	茶飯(福井郷土料理) さわらの梅風味焼き 小松菜の柚子和え 味噌汁(オクラ・しろ菜) フルーツ(梨)	御飯 豚肉とキャベツのトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・人参) フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の治部煮(石川郷土料理) ひじきサラダ かき玉汁 フルーツ(オレンジ)	越前そば(新潟郷土料理) 里芋の海老あんかけ ちんげん菜の和え物 フルーツ(りんご)	御飯 かに玉 切干大根のナムル 中華スープ(白菜・玉ねぎ・にら) バナナヨーグルト
	エネルギー:556kcal タンパク:21.9g 脂質:19.3g カルシウム:252mg 食塩相:2.1g	エネルギー:577kcal タンパク:18.9g 脂質:18.1g カルシウム:165mg 食塩相:2.2g	エネルギー:477kcal タンパク:24.2g 脂質:12.0g カルシウム:240mg 食塩相:3.9g	エネルギー:605kcal タンパク:19.4g 脂質:22.2g カルシウム:157mg 食塩相:2.9g	エネルギー:470kcal タンパク:22.7g 脂質:9.3g カルシウム:239mg 食塩相:2.3g	エネルギー:375kcal タンパク:16.0g 脂質:3.7g カルシウム:183mg 食塩相:4.0g	エネルギー:563kcal タンパク:15.4g 脂質:17.7g カルシウム:222mg 食塩相:4.2g
おやつ	ひとくちまんじゅう		【敬老祝い菓子 施設購入】 和菓子屋さんの水羊羹			抹茶プリン	
	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: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: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 タラの野菜あんかけ ちんげん菜のくるみ和え 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 鶏肉の香味焼き モロヘイヤのポン酢和え 赤だし(白菜・大根葉)	御飯 ハンバーグ デミソース 盛り合わせサラダ きのこスープ	御飯 鯖の生姜煮 ピーマンの塩炒め すまし汁(白玉麩・みつば)	御飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 中華スープ(うまい菜・もやし)	御飯 鱈の南蛮漬 なすの味噌炒め すまし汁(しろ菜・青ねぎ)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 小松菜のツナ和え めった汁(石川郷土料理)
	エネルギー:397kcal タンパク:20.6g 脂質:5.3g カルシウム:193mg 食塩相:2.8g	エネルギー:426kcal タンパク:22.5g 脂質:6.5g カルシウム:209mg 食塩相:2.0g	エネルギー:438kcal タンパク:14.0g 脂質:12.0g カルシウム:237mg 食塩相:2.0g	エネルギー:504kcal タンパク:18.3g 脂質:18.9g カルシウム:134mg 食塩相:2.3g	エネルギー:436kcal タンパク:16.2g 脂質:12.3g カルシウム:193mg 食塩相:2.4g	エネルギー:516kcal タンパク:21.0g 脂質:17.2g カルシウム:121mg 食塩相:2.8g	エネルギー:481kcal タンパク:23.8g 脂質:13.5g カルシウム:197mg 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1472kcal タンパク:60.0g 脂質:40.3g カルシウム:924mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1494kcal タンパク:60.0g 脂質:41.9g カルシウム:765mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1445kcal タンパク:53.8g 脂質:37.0g カルシウム:736mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1493kcal タンパク:53.1g 脂質:46.5g カルシウム:419mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1491kcal タンパク:56.7g 脂質:50.2g カルシウム:678mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1447kcal タンパク:56.1g 脂質:38.2g カルシウム:764mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1470kcal タンパク:53.7g 脂質:43.3g カルシウム:708mg 食塩相:8.5g

	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)	9月25日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム キャベツのスープ煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶(カクテル)	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 オムレツ 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	御飯 大根のいしる煮(石川郷土料理) 納豆 味噌汁(里芋・チンゲン菜)	黒糖パン 卵サラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ウインナーソテー 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(洋なし)
	エネルギー:475kcal タンパク:16.2g 脂質:12.7g カルシウム:277mg 食塩相:2.2g	エネルギー:565kcal タンパク:22.3g 脂質:14.6g カルシウム:485mg 食塩相:3.1g	エネルギー:464kcal タンパク:16.4g 脂質:15.0g カルシウム:269mg 食塩相:1.5g	エネルギー:473kcal タンパク:17.2g 脂質:13.6g カルシウム:139mg 食塩相:2.8g	エネルギー:540kcal タンパク:16.7g 脂質:24.0g カルシウム:233mg 食塩相:1.6g	エネルギー:428kcal タンパク:14.8g 脂質:14.1g カルシウム:314mg 食塩相:1.7g	エネルギー:485kcal タンパク:13.3g 脂質:17.5g カルシウム:252mg 食塩相:1.9g
昼食	【敬老祝い膳】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ すまし汁(花麩・絹さや) フルーツ(ぶどう)	御飯 タンドリーチキン 野菜サラダ きのこのポタージュ フルーツ(キウイ)	御飯 鯖の照り焼き ぜんまい煮(新潟郷土料理) 味噌汁(冬瓜・ほうれん草) フルーツ(オレンジ)	御飯 鮭の粕煮(長野郷土料理) 白菜の浅漬け すまし汁(花麩・水菜) フルーツ(バナナ)	タレかつ丼(新潟郷土料理) 春菊のごま和え 赤だし(白菜・しめじ) フルーツ(パイン)	御飯 佐渡の煮しめ(新潟郷土料理) 金平れんこん 味噌汁(オクラ・里芋) フルーツ(りんご)	とん汁ラーメン(新潟郷土料理) しゅうまい 花野菜とツナの中華和え フルーツヨーグルト
	エネルギー:471kcal タンパク:14.1g 脂質:7.8g カルシウム:138mg 食塩相:2.7g	エネルギー:592kcal タンパク:21.6g 脂質:20.5g カルシウム:201mg 食塩相:2.5g	エネルギー:517kcal タンパク:18.6g 脂質:18.9g カルシウム:154mg 食塩相:2.8g	エネルギー:434kcal タンパク:20.7g 脂質:5.8g カルシウム:144mg 食塩相:2.9g	エネルギー:534kcal タンパク:19.1g 脂質:13.6g カルシウム:168mg 食塩相:3.5g	エネルギー:480kcal タンパク:13.4g 脂質:8.4g カルシウム:233mg 食塩相:4.1g	エネルギー:553kcal タンパク:19.8g 脂質:18.5g カルシウム:157mg 食塩相:3.4g
おやつ	【敬老の日】 寿まんじゅう			シューアイス		チョコレート	
	エネルギー:62kcal タンパク:2.2g 脂質:0.2g カルシウム:6mg 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:124kcal タンパク:1.8g 脂質:7.0g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 厚揚げと筍の味噌炒め 大根の煮物 かき玉汁	御飯 ホキの銀あんかけ 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁(じゃが芋・いんげん)	御飯 友禅豆腐 揚げ茄子の浸し 味噌汁(南瓜・絹さや)	御飯 豚肉の葱塩炒め ほうれん草の和え物 味噌汁(高野豆腐・大根葉)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 大根の野沢菜和え(長野郷土料理) すまし汁(椎茸・ごぼう)	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ いんげんの和え物 味噌汁(さつま芋・白菜)	御飯 肉豆腐 オクラしらす 味噌汁(なめこ・大根葉)
	エネルギー:450kcal タンパク:15.2g 脂質:13.4g カルシウム:260mg 食塩相:2.6g	エネルギー:336kcal タンパク:18.5g 脂質:2.0g カルシウム:203mg 食塩相:2.9g	エネルギー:491kcal タンパク:16.9g 脂質:16.0g カルシウム:169mg 食塩相:2.2g	エネルギー:474kcal タンパク:22.4g 脂質:16.8g カルシウム:199mg 食塩相:2.9g	エネルギー:423kcal タンパク:17.7g 脂質:10.0g カルシウム:147mg 食塩相:1.8g	エネルギー:463kcal タンパク:22.7g 脂質:10.0g カルシウム:236mg 食塩相:2.7g	エネルギー:409kcal タンパク:17.6g 脂質:8.5g カルシウム:241mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1458kcal タンパク:47.7g 脂質:34.1g カルシウム:681mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1493kcal タンパク:62.4g 脂質:37.1g カルシウム:889mg 食塩相:8.5g	エネルギー:1472kcal タンパク:51.9g 脂質:49.9g カルシウム:592mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1442kcal タンパク:61.7g 脂質:40.0g カルシウム:514mg 食塩相:8.7g	エネルギー:1497kcal タンパク:53.5g 脂質:47.6g カルシウム:548mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1495kcal タンパク:52.7g 脂質:39.5g カルシウム:783mg 食塩相:8.5g	エネルギー:1447kcal タンパク:50.7g 脂質:44.5g カルシウム:650mg 食塩相:7.9g

	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 白菜のスープ煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 かぶのそぼろ餡 きりざい(新潟郷土料理) 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	レーズンロール クラムチャウダー 牛乳 フルーツ缶(洋なし)
	エネルギー:458kcal タンパク:14.9g 脂質:14.1g カルシウム:278mg 食塩相:1.7g	エネルギー:546kcal タンパク:19.9g 脂質:13.7g カルシウム:457mg 食塩相:2.9g	エネルギー:505kcal タンパク:17.5g 脂質:14.3g カルシウム:285mg 食塩相:2.4g	エネルギー:419kcal タンパク:16.3g 脂質:7.6g カルシウム:123mg 食塩相:1.5g	エネルギー:481kcal タンパク:19.8g 脂質:12.0g カルシウム:432mg 食塩相:2.5g
昼食	わかめ御飯 鱒の味噌漬け焼き 冷奴 すまし汁(えのき・ひらたけ・ねぎ) フルーツ(パイン)	シーフードカレー コールスローサラダ コンソメスープ(菜の花・玉葱) フルーツ(バナナ)	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいものミルク煮 きのこ汁 フルーツ(キウイ)	海老マカロニグラタン スナップエンドウのサラダ コンソメスープ(ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ(オレンジ)	御飯 チキン南蛮 ほうれん草のごま和え 赤だし(里芋・水菜) フルーツ(りんご)
	エネルギー:421kcal タンパク:21.6g 脂質:8.1g カルシウム:120mg 食塩相:2.2g	エネルギー:529kcal タンパク:17.7g 脂質:12.3g カルシウム:209mg 食塩相:3.4g	エネルギー:552kcal タンパク:22.2g 脂質:12.1g カルシウム:195mg 食塩相:2.0g	エネルギー:528kcal タンパク:19.5g 脂質:21.3g カルシウム:182mg 食塩相:3.3g	エネルギー:581kcal タンパク:20.6g 脂質:20.5g カルシウム:186mg 食塩相:3.0g
おやつ	ドーナツ			白あんまんじゅう	
	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			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	
夕食	御飯 干草焼き 南瓜いとこ煮 すまし汁(白菜・葱)	御飯 ホキの醤油麴焼き 根菜煮 味噌汁(高野豆腐・大根葉)	御飯 富山おでん(郷土料理) いんげんのごま和え 味噌汁(冬瓜・チンゲン菜)	御飯 豚肉の柳川風煮 もやしの和風サラダ 味噌汁(さつまいも・オクラ)	御飯 白身魚のカレームニエル 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)
	エネルギー:460kcal タンパク:15.7g 脂質:10.3g カルシウム:140mg 食塩相:2.1g	エネルギー:409kcal タンパク:20.6g 脂質:5.1g カルシウム:165mg 食塩相:3.1g	エネルギー:406kcal タンパク:17.3g 脂質:7.7g カルシウム:243mg 食塩相:3.5g	エネルギー:504kcal タンパク:20.6g 脂質:14.3g カルシウム:141mg 食塩相:2.8g	エネルギー:392kcal タンパク:19.5g 脂質:8.8g カルシウム:145mg 食塩相:1.7g
日計	エネルギー:1443kcal タンパク:53.9g 脂質:37.9g カルシウム:738mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1484kcal タンパク:58.2g 脂質:31.1g カルシウム:831mg 食塩相:9.4g	エネルギー:1463kcal タンパク:57.0g 脂質:34.1g カルシウム:723mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1496kcal タンパク:57.5g 脂質:43.3g カルシウム:646mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1454kcal タンパク:59.9g 脂質:41.3g カルシウム:763mg 食塩相:7.2g