

東が丘ホーム 5月献立表

							5月1日(日)
朝食							食パン(6枚切り) ジャム 目玉焼き 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
							エネルギー:449kcal たんぱく質:14.9g 脂質:13.7g カルシウム:256mg 食塩相当量:1.7g
昼食							赤飯 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の磯和え 味噌汁(里芋・油揚げ) フルーツ(りんご)
							エネルギー:475kcal たんぱく質:25.6g 脂質:8.5g カルシウム:230mg 食塩相当量:3.3g
おやつ							
夕							御飯 さばの薬味醤油焼き 大根の浅漬け 味噌汁(キャベツ・玉葱)
							エネルギー:519kcal たんぱく質:18.9g 脂質:20.4g カルシウム:127mg 食塩相当量:2.2g
日計							エネルギー:1443kcal たんぱく質:59.4g 脂質:42.6g カルシウム:613mg 食塩相当量:7.2g

	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)	5月8日(日)
朝食	あんぱん ハムと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	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(カクテル)	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(みかん)	御飯 肉団子の煮物 納豆 味噌汁(さつま芋・大根葉)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ 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(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(みかん)
	エネルギー:510kcal たんぱく:16.9g 脂質:15.5g カルシウム:292mg 食塩相:1.5g	エネルギー:536kcal たんぱく:19.9g 脂質:16.4g カルシウム:452mg 食塩相:2.9g	エネルギー:504kcal たんぱく:14.9g 脂質:16.7g カルシウム:249mg 食塩相:1.7g	エネルギー:451kcal たんぱく:17.7g 脂質:8.1g カルシウム:147mg 食塩相:2.5g	エネルギー:487kcal たんぱく:17.2g 脂質:16.3g カルシウム:275mg 食塩相:1.7g	エネルギー:434kcal たんぱく:15.3g 脂質:11.3g カルシウム:284mg 食塩相:2.2g	エネルギー:449kcal たんぱく:16.0g 脂質:15.5g カルシウム:272mg 食塩相:1.5g
昼食	御飯 白身魚の唐揚げ そら豆のおろし和え 味噌汁(南瓜・大根葉) フルーツ(オレンジ)	白味噌ラーメン(郷土料理) かに風味しゅうまい もやしの中華和え フルーツ(パイ)	御飯 家常豆腐 三色ナムル 中華スープ(わかめ・にら・人参) フルーツ(りんご)	【端午の節句御膳】 海鮮ちらし寿司 筍と華味鶏つくねの煮物 すまし汁(ほうれん草・かまぼこ) フルーツ(キウイ)	御飯 エビフライ&クリームコロッケ(郷土料理) いんげんのごま和え 味噌汁(菜の花・玉葱) フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 若布と蒸し鶏の酢の物 すまし汁(大根・椎茸・大根葉) フルーツヨーグルト	【母の日御膳】 御飯 穴子天 干草和え 味噌汁(冬瓜・絹さや) フルーツ(メロン)
	エネルギー:458kcal たんぱく:20.4g 脂質:8.1g カルシウム:136mg 食塩相:2.4g	エネルギー:499kcal たんぱく:16.9g 脂質:19.1g カルシウム:85mg 食塩相:2.6g	エネルギー:473kcal たんぱく:17.6g 脂質:13.7g カルシウム:223mg 食塩相:2.3g	エネルギー:459kcal たんぱく:22.2g 脂質:9.7g カルシウム:124mg 食塩相:3.1g	エネルギー:548kcal たんぱく:14.2g 脂質:13.9g カルシウム:204mg 食塩相:2.3g	エネルギー:460kcal たんぱく:23.1g 脂質:6.2g カルシウム:216mg 食塩相:2.1g	エネルギー:470kcal たんぱく:18.5g 脂質:12.0g カルシウム:166mg 食塩相:3.5g
おやつ	チョコレート			キャラメルプリン		ミニどら焼き	
	エネルギー:108kcal たんぱく:1.7g 脂質:6.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g			エネルギー:79kcal たんぱく:1.4g 脂質:1.6g カルシウム:120mg 食塩相:0.0g		エネルギー:72kcal たんぱく:1.5g 脂質:0.9g カルシウム:180mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 牛肉の柳川風煮 梅肉和え すまし汁(麩・葱)	御飯 赤魚と野菜の生姜蒸し さつま芋のいとこ煮(北海道小豆) 味噌汁(豆腐・大根葉)	御飯 鱒のムニエル タルタルソース モロヘイヤのおかか和え 味噌汁(もやし・南瓜)	御飯 豆腐ハンバーグ 日高昆布の炒り煮(郷土料理) 青梗菜のスープ	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 切干大根のナムル 赤だし(小松菜・なめこ)	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう 沢煮椀	御飯 豚焼き肉(塩ダレ) 小松菜の磯和え すまし汁(大根・オクラ)
	エネルギー:401kcal たんぱく:17.7g 脂質:7.8g カルシウム:120mg 食塩相:2.2g	エネルギー:455kcal たんぱく:20.1g 脂質:4.1g カルシウム:155mg 食塩相:2.9g	エネルギー:475kcal たんぱく:24.3g 脂質:14.4g カルシウム:254mg 食塩相:2.3g	エネルギー:483kcal たんぱく:16.9g 脂質:14.4g カルシウム:199mg 食塩相:3.1g	エネルギー:436kcal たんぱく:18.9g 脂質:11.6g カルシウム:210mg 食塩相:2.6g	エネルギー:503kcal たんぱく:18.9g 脂質:18.4g カルシウム:145mg 食塩相:2.4g	エネルギー:549kcal たんぱく:17.4g 脂質:25.5g カルシウム:184mg 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1477kcal たんぱく:56.7g 脂質:38.0g カルシウム:548mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1490kcal たんぱく:56.9g 脂質:39.6g カルシウム:692mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1452kcal たんぱく:56.8g 脂質:44.8g カルシウム:726mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1472kcal たんぱく:58.2g 脂質:33.8g カルシウム:590mg 食塩相:8.7g	エネルギー:1471kcal たんぱく:50.3g 脂質:41.8g カルシウム:689mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1469kcal たんぱく:58.8g 脂質:36.8g カルシウム:825mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1468kcal たんぱく:51.9g 脂質:53.0g カルシウム:622mg 食塩相:7.5g

	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
朝食	レーズンロール 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 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 スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	御飯 大根のそぼろ煮 納豆 味噌汁(モロヘイヤ・玉葱)	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(みかん)	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(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:435kcal たんぱく:14.1g 脂質:12.0g カルシウム:292mg 食塩相:1.5g	エネルギー:491kcal たんぱく:16.4g 脂質:17.1g カルシウム:279mg 食塩相:2.3g	エネルギー:502kcal たんぱく:17.9g 脂質:18.2g カルシウム:265mg 食塩相:1.8g	エネルギー:408kcal たんぱく:17.7g 脂質:7.8g カルシウム:153mg 食塩相:2.3g	エネルギー:489kcal たんぱく:17.8g 脂質:17.0g カルシウム:281mg 食塩相:2.0g	エネルギー:460kcal たんぱく:16.7g 脂質:11.8g カルシウム:285mg 食塩相:1.7g	エネルギー:511kcal たんぱく:18.3g 脂質:15.2g カルシウム:334mg 食塩相:2.1g
昼食	かき揚げそば(冷) 五目卵焼 オクラの和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 かに玉 バンバンジー風 中華スープ(水餃子・小松菜・人参) 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・玉葱) フルーツ(パイン)	【郷土料理(北海道)選択食】 御飯 ガタタン(芦別市) 小松菜のくるみ和え 味噌汁(しろ菜・まいたけ) フルーツヨーグルト	鮭菜飯(郷土料理) 鶏肉の塩麴焼き 南瓜の煮物 赤だし(豆腐・葱) フルーツ(メロン)	御飯 アスパラとコーンのシチュー(郷土料理) ほうれん草サラダ コンソメスープ(菜の花・玉葱) フルーツ(りんご)	御飯 ハンバーグ デミソース 春雨の和え物 味噌汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ(オレンジ)
	エネルギー:536kcal たんぱく:14.7g 脂質:24.3g カルシウム:98mg 食塩相:4.5g	エネルギー:563kcal たんぱく:16.0g 脂質:19.1g カルシウム:166mg 食塩相:3.7g	エネルギー:491kcal たんぱく:22.7g 脂質:11.3g カルシウム:239mg 食塩相:1.8g	エネルギー:563kcal たんぱく:22.4g 脂質:15.7g カルシウム:325mg 食塩相:2.2g	エネルギー:523kcal たんぱく:21.5g 脂質:13.2g カルシウム:125mg 食塩相:3.0g	エネルギー:441kcal たんぱく:19.4g 脂質:6.9g カルシウム:223mg 食塩相:2.5g	エネルギー:531kcal たんぱく:18.9g 脂質:13.4g カルシウム:303mg 食塩相:3.4g
			【郷土料理(北海道)選択食】 御飯 鮭ザンギ(唐揚げ) 小松菜のくるみ和え 味噌汁(しろ菜・まいたけ) フルーツヨーグルト				
			エネルギー:548kcal たんぱく:24.7g 脂質:14.6g カルシウム:322mg 食塩相:2.2g				
おやつ	ミルクティープリン			ウエハース		北海道チーズ蒸しケーキ	
	エネルギー:110kcal たんぱく:5.0g 脂質:2.6g カルシウム:161mg 食塩相:0.2g			エネルギー:54kcal たんぱく:0.6g 脂質:2.6g カルシウム:400mg 食塩相:0.0g		エネルギー:127kcal たんぱく:2.4g 脂質:4.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜の柚香和え 味噌汁(豆腐・葱)	御飯 めばるの生姜煮 菜の花の白和え 味噌汁(じゃが芋・大根葉)	御飯 鶏肉の香味焼き ちんげん菜の塩炒め 味噌汁(茸・小松菜・高野豆腐)	御飯 さわらの葱味噌焼き 白菜の土佐酢 すまし汁(わかめ・みつば)	御飯 豚肉の温しゃぶ アスパラの酢味噌和え すまし汁(牛蒡・エノキ)	御飯 ホッケの味噌漬焼き(郷土料理) 卵の花 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 鶏と厚揚げの味噌煮 海草サラダ すまし汁(麩・葱)
	エネルギー:415kcal たんぱく:20.1g 脂質:10.7g カルシウム:130mg 食塩相:2.7g	エネルギー:406kcal たんぱく:21.8g 脂質:4.8g カルシウム:209mg 食塩相:2.4g	エネルギー:500kcal たんぱく:28.5g 脂質:7.4g カルシウム:308mg 食塩相:2.7g	エネルギー:431kcal たんぱく:19.2g 脂質:11.9g カルシウム:126mg 食塩相:2.5g 食塩相:2.5g	エネルギー:455kcal たんぱく:20.1g 脂質:13.7g カルシウム:98mg 食塩相:2.6g	エネルギー:450kcal たんぱく:22.6g 脂質:9.9g カルシウム:167mg 食塩相:3.2g	エネルギー:447kcal たんぱく:19.3g 脂質:9.8g カルシウム:164mg 食塩相:2.8g
日計	エネルギー:1496kcal たんぱく:53.9g 脂質:49.6g カルシウム:681mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1460kcal たんぱく:54.2g 脂質:41.0g カルシウム:654mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1493kcal たんぱく:69.1g 脂質:36.9g カルシウム:812mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1456kcal たんぱく:59.9g 脂質:38.0g カルシウム:1004mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1467kcal たんぱく:59.4g 脂質:43.9g カルシウム:504mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1478kcal たんぱく:61.1g 脂質:33.2g カルシウム:675mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1489kcal たんぱく:56.5g 脂質:38.4g カルシウム:801mg 食塩相:8.3g

	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)
朝食	十勝バターチョコプレート(郷土料理) オムレツ 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	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 クラムチャウダー 牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁(麩・玉葱)	食パン(6枚切り) ジャム 明太スパゲティサラダ 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 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:525kcal たんぱく:16.1g 脂質:24.3g カルシウム:357mg 食塩相:1.7g	エネルギー:453kcal たんぱく:15.2g 脂質:14.1g カルシウム:270mg 食塩相:2.3g	エネルギー:495kcal たんぱく:20.2g 脂質:12.5g カルシウム:403mg 食塩相:2.6g	エネルギー:462kcal たんぱく:18.2g 脂質:13.6g カルシウム:157mg 食塩相:2.4g	エネルギー:499kcal たんぱく:15.2g 脂質:18.9g カルシウム:260mg 食塩相:1.8g	エネルギー:433kcal たんぱく:14.3g 脂質:13.0g カルシウム:270mg 食塩相:1.6g	エネルギー:494kcal たんぱく:15.3g 脂質:15.8g カルシウム:263mg 食塩相:2.2g
昼食	ゆかり御飯 あじの味噌焼き 若竹煮 すまし汁(麩・みつば) フルーツ(メロン)	御飯 牛肉とごぼうの煮込み しその実あえ 三平汁(郷土料理) フルーツヨーグルト	御飯 ソイの煮付け ピーマンの塩炒め 味噌汁(南瓜・葱) フルーツ(オレンジ)	海老マカロニグラタン スナップえんどうのサラダ グリーンピースのポタージュ フルーツ(りんご)	御飯 スープカレー鍋(郷土料理) トマトサラダ コロケ フルーツ(パイン)	焼きそば カリフラワーサラダ 中華スープ フルーツ(キウイ)	御飯 千草焼き いんげんの白和え すまし汁(そうめん・みつば) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:367kcal たんぱく:19.0g 脂質:4.4g カルシウム:109mg 食塩相:3.3g	エネルギー:563kcal たんぱく:23.2g 脂質:14.9g カルシウム:237mg 食塩相:2.6g	エネルギー:435kcal たんぱく:21.1g 脂質:6.6g カルシウム:160mg 食塩相:2.6g	エネルギー:539kcal たんぱく:24.2g 脂質:15.0g カルシウム:492mg 食塩相:3.4g	エネルギー:579kcal たんぱく:19.9g 脂質:20.5g カルシウム:169mg 食塩相:2.3g	エネルギー:523kcal たんぱく:17.8g 脂質:18.0g カルシウム:175mg 食塩相:3.8g	エネルギー:487kcal たんぱく:18.9g 脂質:12.1g カルシウム:255mg 食塩相:2.3g
おやつ	米粉ドック			【和菓子選択食】 葛まんじゅう(あずき)		アイス風デザート(3種選択制)	
	エネルギー:103kcal たんぱく:2.0g 脂質:5.1g カルシウム:298mg 食塩相:0.1g			エネルギー:31kcal たんぱく:0.4g 脂質:0.0g カルシウム:2mg 食塩相:0.0g		エネルギー:89kcal たんぱく:0.9g 脂質:6.0g カルシウム:19mg 食塩相:0.0g	
				【和菓子選択食】 生どらやき(抹茶)			
				エネルギー:64kcal たんぱく:1.4g 脂質:2.2g カルシウム:9mg 食塩相:0.0g			
				【和菓子選択食】 くりあん人形焼			
				エネルギー:76kcal たんぱく:1.3g 脂質:1.8g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g			
夕食	御飯 豆腐と野菜の揚げ浸し キャベツの辛子和え 味噌汁(南瓜・いんげん)	御飯 白糸だらの利休焼き 新じゃがの煮物(郷土料理) 味噌汁(しろ菜・玉葱)	御飯 ミートローフ グリーンサラダ コンソメスープ(菜の花・玉葱)	A定食 御飯 筑前煮 オクラの和え物 味噌汁(水菜・かいわれ)	御飯 ほっけの西京焼き 茄子のおろし和え すまし汁(舞茸・えのき・貝割)	御飯 友禅豆腐 さつま芋のレモン煮 赤だし(南瓜・大根葉)	御飯 蒸し魚の銀あんかけ 蓮根のはさみ揚げ 味噌汁(豆腐・大根葉)
	エネルギー:452kcal たんぱく:13.4g 脂質:11.5g カルシウム:137mg 食塩相:2.1g	エネルギー:454kcal たんぱく:21.9g 脂質:7.8g カルシウム:200mg 食塩相:3.3g	エネルギー:520kcal たんぱく:19.3g 脂質:17.3g カルシウム:200mg 食塩相:2.1g	エネルギー:422kcal たんぱく:19.5g 脂質:5.4g カルシウム:170mg 食塩相:2.6g	エネルギー:393kcal たんぱく:18.0g 脂質:8.9g カルシウム:123mg 食塩相:2.6g	エネルギー:451kcal たんぱく:17.3g 脂質:4.3g カルシウム:171mg 食塩相:2.0g	エネルギー:463kcal たんぱく:21.6g 脂質:13.0g カルシウム:152mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1447kcal たんぱく:50.5g 脂質:45.3g カルシウム:901mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1470kcal たんぱく:60.3g 脂質:36.8g カルシウム:707mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1450kcal たんぱく:60.6g 脂質:36.4g カルシウム:763mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1454kcal たんぱく:62.3g 脂質:34.0g カルシウム:821mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1471kcal たんぱく:53.1g 脂質:48.3g カルシウム:552mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1496kcal たんぱく:50.3g 脂質:41.3g カルシウム:635mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1444kcal たんぱく:55.8g 脂質:40.9g カルシウム:670mg 食塩相:6.8g

	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)
朝食	黒糖パン 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 パンプキンサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(洋なし)	食パン(6枚切り) ジャム 卵サラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 味噌汁(じゃが芋・いんげん)	食パン(6枚切り) ジャム 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 海老ボールのクリームスープ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	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(パイ)
	エネルギー:483kcal 脂質:12.9g 食塩相:2.0g タンパク:16.3g カルシウム:262mg	エネルギー:524kcal 脂質:16.9g 食塩相:1.7g タンパク:14.9g カルシウム:254mg	エネルギー:500kcal 脂質:20.7g 食塩相:1.7g タンパク:16.2g カルシウム:253mg	エネルギー:407kcal 脂質:6.2g 食塩相:2.6g タンパク:18.8g カルシウム:200mg	エネルギー:479kcal 脂質:16.5g 食塩相:1.4g タンパク:16.6g カルシウム:280mg	エネルギー:519kcal 脂質:14.4g 食塩相:3.3g タンパク:19.5g カルシウム:436mg	エネルギー:508kcal 脂質:19.2g 食塩相:1.8g タンパク:18.1g カルシウム:265mg
昼食	【郷土料理(北海道)選択食】 御飯 白いビーフストロフ(北海道乳製品) コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・菜の花) フルーツヨーグルト	筍御飯 あじのごま漬焼 小松菜の辛子醤油和え すまし汁(ごぼう・しろ菜) フルーツ(バナナ)	御飯 みそかつ オクラのとろろ和え すまし汁(しろな・舞茸・葱) フルーツ(パイ)	スパゲッティミートソース アスパラのサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参) バナナヨーグルト	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め モロヘイヤの胡麻和え 味噌汁(南瓜・もやし) フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚の油淋ソース ぎょうざ ザーサイのスープ フルーツ(りんご)	御飯 豚肉のわさび醤油焼き ごぼうサラダ 味噌汁(菜の花・しめじ) フルーツ(キウイ)
	エネルギー:540kcal 脂質:12.9g 食塩相:2.8g タンパク:21.9g カルシウム:263mg	エネルギー:501kcal 脂質:7.7g 食塩相:3.4g タンパク:21.9g カルシウム:240mg	エネルギー:490kcal 脂質:12.0g 食塩相:2.2g タンパク:13.5g カルシウム:152mg	エネルギー:475kcal 脂質:13.1g 食塩相:3.1g タンパク:20.4g カルシウム:195mg	エネルギー:488kcal 脂質:12.6g 食塩相:2.5g タンパク:22.8g カルシウム:364mg	エネルギー:485kcal 脂質:11.2g 食塩相:2.7g タンパク:19.8g カルシウム:152mg	エネルギー:582kcal 脂質:22.3g 食塩相:2.7g タンパク:21.3g カルシウム:165mg
	【郷土料理(北海道)選択食】 御飯 ほっけの和風ピカタ コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・菜の花) フルーツヨーグルト						
	エネルギー:505kcal 脂質:11.5g 食塩相:2.2g タンパク:21.4g カルシウム:244mg						
おやつ	ひとくちまんじゅう			ドーナツ		夕張メロンゼリー(郷土料理)	
	エネルギー:53kcal 脂質:0.1g 食塩相:0.0g タンパク:1.1g カルシウム:200mg			エネルギー:104kcal 脂質:5.4g 食塩相:0.2g タンパク:1.7g カルシウム:200mg		エネルギー:40kcal 脂質:0.0g 食塩相:0.0g タンパク:0.1g カルシウム:2mg	
夕食	御飯 鶏肉のソテー マスタードソース 大根サラダ 味噌汁(しめじ・しろな)	御飯 おでん わかめサラダ 青梗菜のスープ	御飯 ミートボールときのこのクリーム煮 若布とトマトの中華和え コンソメスープ(法蓮草・コーン)	御飯 めばるの梅煮 なすのしぎ焼き 味噌汁(里芋・大根葉)	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 かき玉汁	御飯 鶏肉の山椒焼き 白菜の煮浸し 赤だし(里芋・しろ菜)	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:422kcal 脂質:11.1g 食塩相:2.5g タンパク:18.0g カルシウム:142mg	エネルギー:436kcal 脂質:11.5g 食塩相:3.7g タンパク:19.8g カルシウム:231mg	エネルギー:464kcal 脂質:10.7g 食塩相:3.4g タンパク:17.8g カルシウム:236mg	エネルギー:467kcal 脂質:11.1g 食塩相:3.0g タンパク:21.1g カルシウム:157mg	エネルギー:496kcal 脂質:14.0g 食塩相:2.4g タンパク:22.3g カルシウム:153mg	エネルギー:441kcal 脂質:10.6g 食塩相:2.1g タンパク:19.6g カルシウム:130mg	エネルギー:404kcal 脂質:7.9g 食塩相:2.7g タンパク:22.6g カルシウム:191mg
日計	エネルギー:1498kcal 脂質:37.0g 食塩相:7.3g タンパク:57.3g カルシウム:867mg	エネルギー:1461kcal 脂質:36.1g 食塩相:8.8g タンパク:56.6g カルシウム:725mg	エネルギー:1454kcal 脂質:43.4g 食塩相:7.4g タンパク:47.5g カルシウム:641mg	エネルギー:1453kcal 脂質:35.8g 食塩相:8.8g タンパク:62.0g カルシウム:752mg	エネルギー:1463kcal 脂質:43.1g 食塩相:6.3g タンパク:61.7g カルシウム:797mg	エネルギー:1485kcal 脂質:36.2g 食塩相:8.1g タンパク:59.0g カルシウム:720mg	エネルギー:1494kcal 脂質:49.4g 食塩相:7.2g タンパク:62.0g カルシウム:621mg

	5月30日(月)	5月31日(火)					
朝食	白あんパン 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)	食パン(6枚切り) ジャム 北海道ポテトのサラダ(郷土料理) 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)					
	エネルギー:493kcal 脂質:14.2g 食塩相:1.6g タンパク:18.6g カルシウム:290mg	エネルギー:486kcal 脂質:16.6g 食塩相:1.4g タンパク:13.9g カルシウム:258mg					
昼食	御飯 めばるの幽庵焼き れんこんの味噌炒め すまし汁(麩・葱) フルーツ(りんご)	けんちんうどん なす田楽 ちんげん菜の和え物 フルーツ(バナナ)					
	エネルギー:409kcal 脂質:3.7g 食塩相:2.5g タンパク:18.0g カルシウム:175mg	エネルギー:517kcal 脂質:19.8g 食塩相:3.3g タンパク:16.3g カルシウム:118mg					
おやつ	抹茶ワッフル						
	エネルギー:101kcal 脂質:4.6g 食塩相:0.1g タンパク:1.5g カルシウム:200mg						
夕食	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(ミックスベジタブル)	御飯 豚肉の柳川風煮 キャベツの浅漬け 味噌汁(しろ菜・玉葱)					
	エネルギー:496kcal 脂質:11.3g 食塩相:2.8g タンパク:18.1g カルシウム:210mg	エネルギー:463kcal 脂質:11.6g 食塩相:2.7g タンパク:22.0g カルシウム:157mg					
日計	エネルギー:1499kcal 脂質:33.8g 食塩相:7.0g タンパク:56.2g カルシウム:875mg	エネルギー:1466kcal 脂質:48.0g 食塩相:7.4g タンパク:52.2g カルシウム:533mg					