

			6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)	6月5日(日)
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(カクテル)	御飯 かぶのそぼろ餡 納豆 味噌汁(しろ菜・葱)	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 ウインナーと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	食パン(6枚切り) ジャム クラムチャウダー コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)
			エネルギー:455kcal タンパク:16.3g 脂質:11.2g カルシウム:313mg 食塩相:2.2g	エネルギー:412kcal タンパク:18.1g 脂質:8.0g カルシウム:158mg 食塩相:2.3g	エネルギー:475kcal タンパク:17.2g 脂質:15.3g カルシウム:274mg 食塩相:1.7g	エネルギー:462kcal タンパク:14.9g 脂質:16.1g カルシウム:343mg 食塩相:1.5g	エネルギー:516kcal タンパク:20.3g 脂質:11.9g カルシウム:426mg 食塩相:2.6g
昼食			赤飯 鯖の塩焼き 里芋のずんだ和え(宮城郷土料理) 味噌汁(もやし・いんげん) フルーツ(キウイ)	御飯 つくねの野菜あんかけ 南瓜の煮物 赤だし(里芋・青梗菜) フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え 味噌汁(おくら・人参) バナナヨーグルト	りんごカレー(青森郷土料理) コールスローサラダ コンソメスープ(もやし・菜の花) フルーツポンチ	御飯 鱒の味噌漬け焼き 冷奴 すまし汁(白菜・茸) フルーツ(パイン)
			エネルギー:589kcal タンパク:25.4g 脂質:19.7g カルシウム:165mg 食塩相:3.6g	エネルギー:508kcal タンパク:17.1g 脂質:11.1g カルシウム:119mg 食塩相:2.2g	エネルギー:549kcal タンパク:18.4g 脂質:19.1g カルシウム:242mg 食塩相:2.5g	エネルギー:575kcal タンパク:15.5g 脂質:16.1g カルシウム:135mg 食塩相:3.6g	エネルギー:440kcal タンパク:21.1g 脂質:10.5g カルシウム:125mg 食塩相:1.8g
おやつ				米粉ドック		抹茶プリン	
				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: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 牛肉のソテー トマトソース 花野菜サラダ コンソメスープ(ベーコン・キャベツ)	御飯 鱈の塩麹漬け焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(ジャガ芋・大根葉)	御飯 ホキのカレームニエル カリフラワーのサラダ コンソメスープ(さつま芋・玉葱)	御飯 赤魚と野菜の生姜蒸し ちんげん菜の和え物 かき玉汁	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 小松菜のツナ和え 味噌汁(かぶ・大根葉)
			エネルギー:450kcal タンパク:19.6g 脂質:13.5g カルシウム:186mg 食塩相:1.7g	エネルギー:455kcal タンパク:23.8g 脂質:9.3g カルシウム:155mg 食塩相:3.7g	エネルギー:419kcal タンパク:20.1g 脂質:8.3g カルシウム:141mg 食塩相:1.8g	エネルギー:358kcal タンパク:20.5g 脂質:4.8g カルシウム:227mg 食塩相:2.7g	エネルギー:489kcal タンパク:22.4g 脂質:15.9g カルシウム:205mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1499kcal タンパク:57.0g 脂質:34.9g カルシウム:834mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1466kcal タンパク:52.2g 脂質:48.0g カルシウム:533mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1494kcal タンパク:61.3g 脂質:44.4g カルシウム:664mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1478kcal タンパク:61.0g 脂質:33.5g カルシウム:730mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1443kcal タンパク:55.7g 脂質:42.7g カルシウム:657mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1447kcal タンパク:51.0g 脂質:37.1g カルシウム:821mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1445kcal タンパク:63.8g 脂質:38.3g カルシウム:756mg 食塩相:7.0g

	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)	6月12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(洋なし) エネルギー:440kcal タンパク:18.0g 脂質:12.5g カルシウム:284mg 食塩相:1.4g	食パン(6枚切り) ジャム チーズスクランブルエッグジャム 牛乳チーズスクランブルエッグ フルーツ缶(パイン)牛乳 エネルギー:518kcal タンパク:19.5g 脂質:19.5g カルシウム:326mg 食塩相:2.0g	食パン(6枚切り) ジャム スープ煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん) エネルギー:492kcal タンパク:16.0g 脂質:13.8g カルシウム:257mg 食塩相:1.9g	御飯 厚揚げの和風あんかけ御飯 納豆 味噌汁(モロヘイヤ・里芋) エネルギー:432kcal タンパク:20.1g 脂質:10.9g カルシウム:262mg 食塩相:2.0g	黒糖パン マセドアンサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル) エネルギー:484kcal タンパク:14.8g 脂質:14.9g カルシウム:243mg 食塩相:1.1g	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(洋なし) エネルギー:410kcal タンパク:16.0g 脂質:10.3g カルシウム:257mg 食塩相:1.4g	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶) エネルギー:488kcal タンパク:16.4g 脂質:17.1g カルシウム:279mg 食塩相:1.6g
昼食	御飯 ビーフシチュー アスパラサラダ コンソメスープ(ほうれん草・えのき) フルーツ(キウイ) エネルギー:472kcal タンパク:17.8g 脂質:9.1g カルシウム:182mg 食塩相:2.5g	【郷土料理(東北)選択食】 御飯 A. 芋煮(山形) 卵の花炒り煮 ちんげん菜の和え物 フルーツ(青森りんご) エネルギー:504kcal タンパク:21.4g 脂質:11.7g カルシウム:270mg 食塩相:2.4g	五目蕎麦 コロケ おくらのなめ茸和え フルーツ(バナナ) エネルギー:479kcal タンパク:17.8g 脂質:10.8g カルシウム:84mg 食塩相:4.7g	御飯 さわらの梅風味焼き 卵の花 味噌汁(キャベツ・大根) フルーツヨーグルト エネルギー:556kcal タンパク:28.6g 脂質:13.5g カルシウム:336mg 食塩相:3.2g	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 こづゆ(福島郷土料理) フルーツ(パイン) エネルギー:519kcal タンパク:16.0g 脂質:15.0g カルシウム:249mg 食塩相:2.7g	御飯 卵と海老のトマトソース めかぶサラダ(三陸郷土料理) 中華スープ(白菜・なると) フルーツ(オレンジ) エネルギー:495kcal タンパク:22.5g 脂質:10.8g カルシウム:168mg 食塩相:3.3g	山菜ご飯(秋田郷土料理) 鱈の梅干煮 モロヘイヤの和え物 味噌汁(牛蒡・人参) フルーツ(青森りんご) エネルギー:489kcal タンパク:22.2g 脂質:10.2g カルシウム:189mg 食塩相:3.8g
		【郷土料理(東北)選択食】 B. けの汁(青森) エネルギー:504kcal タンパク:20.7g 脂質:14.2g カルシウム:337mg 食塩相:3.1g					
おやつ	チョコレート エネルギー:108kcal タンパク:1.7g 脂質:6.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g			【和菓子選択食】 抹茶かすてら エネルギー:83kcal タンパク:1.6g 脂質:1.2g カルシウム:8mg 食塩相:0.0g		ウエハース 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	
				ようかんロール エネルギー:88kcal タンパク:1.6g 脂質:2.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g			
				もみじ饅頭(クリーム) エネルギー:83kcal タンパク:1.6g 脂質:0.1g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g			
夕食	御飯 豆腐チャンプルー パンプキンサラダ 味噌汁(しろ菜・絹さや) エネルギー:474kcal タンパク:19.0g 脂質:14.9g カルシウム:194mg 食塩相:2.7g	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め もずくとトマトの酢の物 すまし汁(豆腐・しろ菜) エネルギー:464kcal タンパク:20.0g 脂質:14.8g カルシウム:116mg 食塩相:2.2g	御飯 豆腐ハンバーグ 柚子胡椒あんかけ 揚げ茄子の浸し 味噌汁(白菜・大根葉) エネルギー:506kcal タンパク:17.4g 脂質:18.4g カルシウム:216mg 食塩相:2.7g	御飯 鶏肉のくわ焼き 切り昆布の煮物 赤だし(わかめ・葱) エネルギー:418kcal タンパク:21.8g 脂質:4.6g カルシウム:108mg 食塩相:2.7g	御飯 牛肉と根菜の旨煮 もやしの酢の物 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) エネルギー:478kcal タンパク:20.1g 脂質:7.7g カルシウム:127mg 食塩相:2.6g	御飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の白和え すまし汁(麩・みつば) エネルギー:522kcal タンパク:19.1g 脂質:18.8g カルシウム:142mg 食塩相:2.6g	御飯 豚しゃぶ アスパラの辛子和え 味噌汁(おくら・大根葉) エネルギー:464kcal タンパク:20.8g 脂質:13.7g カルシウム:129mg 食塩相:3.0g
日計	エネルギー:1494kcal タンパク:56.5g 脂質:43.1g カルシウム:660mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1486kcal タンパク:60.9g 脂質:46.0g カルシウム:712mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1477kcal タンパク:51.2g 脂質:43.0g カルシウム:557mg 食塩相:9.2g	エネルギー:1489kcal タンパク:72.1g 脂質:30.2g カルシウム:714mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1481kcal タンパク:50.9g 脂質:37.6g カルシウム:619mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1481kcal タンパク:58.2g 脂質:42.5g カルシウム:967mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1441kcal タンパク:59.4g 脂質:41.0g カルシウム:597mg 食塩相:8.4g

	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19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(洋なし)	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 ソーセージとアスパラのバター炒め 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 車麩の煮物 めかぶ納豆(三陸郷土料理) 味噌汁(おくら・玉葱)	レーズンロール スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	食パン(6枚切り) ジャム 南瓜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム チーズサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:477kcal タンパク:16.1g 脂質:15.6g カルシウム:279mg 食塩相:1.7g	エネルギー:468kcal タンパク:18.4g 脂質:15.2g カルシウム:342mg 食塩相:1.9g	エネルギー:451kcal タンパク:14.6g 脂質:15.6g カルシウム:259mg 食塩相:1.6g	エネルギー:383kcal タンパク:16.2g 脂質:5.4g カルシウム:144mg 食塩相:2.3g	エネルギー:500kcal タンパク:17.6g 脂質:19.9g カルシウム:268mg 食塩相:1.7g	エネルギー:464kcal タンパク:15.9g 脂質:11.8g カルシウム:286mg 食塩相:2.3g	エネルギー:487kcal タンパク:16.6g 脂質:16.3g カルシウム:326mg 食塩相:1.5g
昼食	御飯 鶏肉の辛子マヨネーズ焼き カリフラワーサラダ すまし汁(麩・しろ菜) フルーツヨーグルト	煮干しだしラーメン(青森郷土料理) 餃子 花野菜とツナの中華和え フルーツ(パイン)	御飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 中華スープ(青梗菜・もやし) フルーツ(バナナ)	御飯 きすの二色揚げ なすの味噌炒め すまし汁(麩・葱) フルーツ(青森りんご)	菜めし 筑前煮 わかめの酢の物 味噌汁(もやし・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉の生姜焼き オクラとトマトのサラダ コンソメスープ(ブロッコリー・茸・ペーコン) フルーツ(バナナ)	【父の日御膳】 穴子ちらし寿司 冬瓜と厚揚げの煮物 赤だし(なす・葱) フルーツ(キウイ)
	エネルギー:537kcal タンパク:23.8g 脂質:15.2g カルシウム:260mg 食塩相:2.4g	エネルギー:509kcal タンパク:20.2g 脂質:18.7g カルシウム:78mg 食塩相:4.4g	エネルギー:558kcal タンパク:22.2g 脂質:19.0g カルシウム:178mg 食塩相:2.5g	エネルギー:481kcal タンパク:19.6g 脂質:14.5g カルシウム:110mg 食塩相:1.9g	エネルギー:507kcal タンパク:22.4g 脂質:11.8g カルシウム:173mg 食塩相:3.8g	エネルギー:522kcal タンパク:18.1g 脂質:18.4g カルシウム:130mg 食塩相:1.5g	エネルギー:462kcal タンパク:20.6g 脂質:8.9g カルシウム:182mg 食塩相:3.2g
おやつ	ドーナツ			【おやつ作り】 チョコレート蒸しパン		ひとつくちまんじゅう	
	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:114kcal タンパク:1.9g 脂質:0.7g カルシウム:40mg 食塩相:0.4g		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 ホキの野菜あんかけ ちんげん菜のくるみ和え 味噌汁(南瓜・白菜)	御飯 ハンバーグ デミソース コールスローサラダ きのこスープ	御飯 鶏肉の香味焼き モロヘイヤのポン酢和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 回鍋肉 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 鱈の利休焼き 小松菜の柚子和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	御飯 肉団子と青菜のみぞれ煮 ピーマンの塩炒め すまし汁(ほうれん草・玉葱)	御飯 干草焼き れんこんの炒り煮 味噌汁(白菜・なめこ)
	エネルギー:380kcal タンパク:21.4g 脂質:3.6g カルシウム:171mg 食塩相:2.8g	エネルギー:477kcal タンパク:15.5g 脂質:14.5g カルシウム:308mg 食塩相:2.3g	エネルギー:475kcal タンパク:21.7g 脂質:11.9g カルシウム:224mg 食塩相:2.4g	エネルギー:515kcal タンパク:19.0g 脂質:17.8g カルシウム:146mg 食塩相:2.5g	エネルギー:438kcal タンパク:22.3g 脂質:12.2g カルシウム:235mg 食塩相:2.5g	エネルギー:451kcal タンパク:17.2g 脂質:9.9g カルシウム:211mg 食塩相:2.5g	エネルギー:493kcal タンパク:19.1g 脂質:14.9g カルシウム:146mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1498kcal タンパク:63.0g 脂質:39.8g カルシウム:910mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1454kcal タンパク:54.1g 脂質:48.4g カルシウム:728mg 食塩相:8.7g	エネルギー:1484kcal タンパク:58.5g 脂質:46.5g カルシウム:661mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1493kcal タンパク:56.7g 脂質:38.4g カルシウム:440mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1445kcal タンパク:62.3g 脂質:43.9g カルシウム:676mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1490kcal タンパク:52.3g 脂質:40.2g カルシウム:827mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1442kcal タンパク:56.3g 脂質:40.1g カルシウム:654mg 食塩相:7.3g

	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)
朝食	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(みかん)	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)	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(パイ)	御飯 お魚とうふ揚の煮物 納豆 味噌汁(しろ菜・玉葱)	白あんパン ウインナーソーテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	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:530kcal タンパク:21.4g 脂質:14.5g カルシウム:491mg 食塩相:3.1g	エネルギー:474kcal タンパク:13.2g 脂質:15.7g カルシウム:256mg 食塩相:1.4g	エネルギー:479kcal タンパク:16.4g 脂質:12.7g カルシウム:280mg 食塩相:2.2g	エネルギー:416kcal タンパク:16.6g 脂質:9.4g カルシウム:150mg 食塩相:2.4g	エネルギー:514kcal タンパク:17.1g 脂質:18.7g カルシウム:327mg 食塩相:1.7g	エネルギー:477kcal タンパク:16.5g 脂質:15.1g カルシウム:288mg 食塩相:1.7g	エネルギー:478kcal タンパク:15.2g 脂質:16.5g カルシウム:263mg 食塩相:1.3g
昼食	【郷土料理(東北)選択食】 御飯 A. ソースかつ(会津) 菜の花のわさび和え かき玉汁 フルーツ(青森りんご)	御飯 ホキの銀あんかけ 大根の梅かつお和え 味噌汁(里芋・いんげん) バナナヨーグルト	御飯 鯖の照り焼き 金平れんこん 味噌汁(冬瓜・水菜) フルーツ(オレンジ)	シーフードマカロニグラタン 蟹かまサラダ ポタージュ フルーツ(キウイ)	御飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 赤だし(オクラ・里芋) フルーツ(バナナ)	冷やし中華(宮城郷土料理) 焼売 中華スープ(しろ菜・ニラ) フルーツ(パイ)	サフランライス 海老フライ&蟹クリームコロッケ 菜の花のごま和え コンソメスープ(ジャガ芋・マッシュルーム) フルーツ(オレンジ)
	エネルギー:478kcal タンパク:15.8g 脂質:10.8g カルシウム:193mg 食塩相:3.0g	エネルギー:432kcal タンパク:23.4g 脂質:3.4g カルシウム:186mg 食塩相:3.7g	エネルギー:540kcal タンパク:19.2g 脂質:18.5g カルシウム:155mg 食塩相:2.6g	エネルギー:503kcal タンパク:19.9g 脂質:15.1g カルシウム:192mg 食塩相:3.3g	エネルギー:534kcal タンパク:18.1g 脂質:13.1g カルシウム:290mg 食塩相:3.3g	エネルギー:462kcal タンパク:19.6g 脂質:11.4g カルシウム:130mg 食塩相:4.9g	エネルギー:558kcal タンパク:17.1g 脂質:15.6g カルシウム:236mg 食塩相:3.4g
	【郷土料理(東北)選択食】 B. ねりこみ(青森)						
	エネルギー:439kcal タンパク:23.0g 脂質:6.5g カルシウム:208mg 食塩相:2.8g						
おやつ	ミニどら焼き			抹茶ワッフル		キャラメルプリン	
	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: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:79kcal タンパク:1.4g 脂質:1.6g カルシウム:120mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 友禅豆腐 さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁(もやし・牛蒡・大根菜)	御飯 タンドリーチキン 野菜サラダ 枝豆のポタージュ	御飯 豚肉の葱塩炒め 白菜の浅漬け 味噌汁(南瓜・いんげん)	御飯 さわらの塩焼き 南瓜いとこ煮 味噌汁(豆腐・葱)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 小松菜の辛子醤油和え 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 牛焼き肉 小松菜の磯和え すまし汁(豆腐・葱)
	エネルギー:419kcal タンパク:16.4g 脂質:4.0g カルシウム:176mg 食塩相:2.4g	エネルギー:584kcal タンパク:20.5g 脂質:25.4g カルシウム:136mg 食塩相:1.5g	エネルギー:430kcal タンパク:20.1g 脂質:10.8g カルシウム:153mg 食塩相:2.3g	エネルギー:479kcal タンパク:22.6g 脂質:8.2g カルシウム:135mg 食塩相:2.4g	エネルギー:430kcal タンパク:21.5g 脂質:10.1g カルシウム:190mg 食塩相:1.9g	エネルギー:448kcal タンパク:21.9g 脂質:7.5g カルシウム:200mg 食塩相:2.6g	エネルギー:408kcal タンパク:19.1g 脂質:10.1g カルシウム:204mg 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1499kcal タンパク:55.1g 脂質:30.2g カルシウム:1040mg 食塩相:8.5g	エネルギー:1490kcal タンパク:57.1g 脂質:44.5g カルシウム:578mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1449kcal タンパク:55.7g 脂質:42.0g カルシウム:588mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1499kcal タンパク:60.6g 脂質:37.3g カルシウム:677mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1478kcal タンパク:56.7g 脂質:41.9g カルシウム:807mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1466kcal タンパク:59.4g 脂質:35.6g カルシウム:738mg 食塩相:9.3g	エネルギー:1444kcal タンパク:51.4g 脂質:42.2g カルシウム:703mg 食塩相:7.2g

	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)			
朝食	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)	食パン(6枚切り) ジャム タラモサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	御飯 白菜のスープ煮 納豆 味噌汁(しろ菜・葱)			
	エネルギー:546kcal たんぱく:21.1g 脂質:14.0g カルシウム:454mg 食塩相:3.0g	エネルギー:479kcal たんぱく:13.6g 脂質:17.5g カルシウム:258mg 食塩相:1.9g	エネルギー:501kcal たんぱく:18.7g 脂質:17.2g カルシウム:342mg 食塩相:2.0g	エネルギー:411kcal たんぱく:17.8g 脂質:8.2g カルシウム:176mg 食塩相:2.8g			
昼食	親子丼 キャベツの青じそ和え すまし汁(麩・しろ菜) フルーツ(パイン)	御飯 すき焼き 温泉卵 味噌汁(里芋・青梗菜) フルーツ(青森りんご)	御飯 豚肉のわさび醤油焼き 山形のだし(山形郷土料理) 味噌汁(菜の花・しめじ) バナナヨーグルト	盛岡じゃじゃ麺(岩手郷土料理) ナムル 中華スープ(チゲン菜・玉葱・ニラ) フルーツ(オレンジ)			
	エネルギー:429kcal たんぱく:20.2g 脂質:7.0g カルシウム:219mg 食塩相:2.5g	エネルギー:523kcal たんぱく:26.9g 脂質:14.1g カルシウム:220mg 食塩相:2.4g	エネルギー:541kcal たんぱく:22.6g 脂質:15.4g カルシウム:217mg 食塩相:2.4g	エネルギー:454kcal たんぱく:18.9g 脂質:15.4g カルシウム:97mg 食塩相:3.3g			
おやつ	ふるさとりんごケーキ(郷土料理)			アイス風デザート(3種選択制)			
	エネルギー:111kcal たんぱく:1.2g 脂質:6.8g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g			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			
夕食	御飯 ホキの醤油麴焼き 根菜煮 味噌汁(もやし・なす)	御飯 蒸し鶏の薬味ソース 小松菜とひじきのサラダ 味噌汁(なめこ・大根菜)	御飯 鱈の塩焼き ひじきの炒り煮 かき玉汁	御飯 鶏肉と野菜の煮物 もやしの和風サラダ 味噌汁(さつま芋・おくら)			
	エネルギー:406kcal たんぱく:20.4g 脂質:3.9g カルシウム:122mg 食塩相:3.0g	エネルギー:479kcal たんぱく:21.2g 脂質:14.9g カルシウム:246mg 食塩相:3.0g	エネルギー:436kcal たんぱく:22.0g 脂質:12.7g カルシウム:206mg 食塩相:3.0g	エネルギー:508kcal たんぱく:22.0g 脂質:11.7g カルシウム:122mg 食塩相:2.8g			
日計	エネルギー:1492kcal たんぱく:62.9g 脂質:31.7g カルシウム:795mg 食塩相:8.7g	エネルギー:1481kcal たんぱく:61.7g 脂質:46.5g カルシウム:724mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1478kcal たんぱく:63.3g 脂質:45.3g カルシウム:765mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1462kcal たんぱく:59.6g 脂質:41.3g カルシウム:414mg 食塩相:8.9g			