

東が丘ホーム 10月献立表

			10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
朝食			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）	御飯 車麴の煮物 昆布豆 味噌汁（菜の花・玉ねぎ）	ミニチョコパン 蒸し鶏と大豆のサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーセージのクリーム煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム 肉団子のトマトシチュー 牛乳 フルーツ缶（カクテル）
			エネルギー:530kcal タンパク:16.0g 脂質:21.3g カルシウム:264mg 食塩相:1.6g	エネルギー:400kcal タンパク:14.6g 脂質:3.8g カルシウム:132mg 食塩相:2.2g	エネルギー:457kcal タンパク:19.9g 脂質:18.1g カルシウム:276mg 食塩相:1.6g	エネルギー:536kcal タンパク:18.2g 脂質:11.3g カルシウム:445mg 食塩相:1.9g	エネルギー:535kcal タンパク:18.5g 脂質:14.2g カルシウム:325mg 食塩相:2.0g
昼食			赤飯 鱈と野菜の生姜蒸し 白菜の梅肉和え 味噌汁（さつま芋・葱） フルーツ缶（パイン）	御飯 肉じゃが ｽｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ すまし汁（白玉麴・小松菜） フルーツヨーグルト	御飯 ｶﾐｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ, ﾕｰﾝｺﾛｯｹ わかめの酢の物 味噌汁（小松菜・チンゲン菜） フルーツ缶（白桃缶）	御飯 ロールキャベツのトマト煮 高野豆腐の炊き合わせ 味噌汁（白菜・大根葉） フルーツ缶（洋梨）	きしめん 焼売 小松菜のツナ和え フルーツ缶（パイン）
			エネルギー:426kcal タンパク:19.5g 脂質:2.2g カルシウム:139mg 食塩相:3.4g	エネルギー:518kcal タンパク:18.5g 脂質:9.0g カルシウム:230mg 食塩相:2.3g	エネルギー:575kcal タンパク:13.6g 脂質:16.7g カルシウム:171mg 食塩相:2.9g	エネルギー:439kcal タンパク:14.8g 脂質:6.0g カルシウム:178mg 食塩相:2.6g	エネルギー:453kcal タンパク:15.3g 脂質:14.2g カルシウム:103mg 食塩相:3.3g
おやつ				ロールケーキ		ムース（パイン）	
				エネルギー:95kcal タンパク:1.3g 脂質:3.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g		エネルギー:54kcal タンパク:1.4g 脂質:1.5g カルシウム:45mg 食塩相:0.2g	
夕食			御飯 友禅豆腐 切干大根のごま酢和え すまし汁（菜の花・ごぼう）	御飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の和え物 味噌汁（油揚げ・大根葉）	御飯 ポークガーリックソテー チンゲン菜の和え物 味噌汁（豆腐・大根葉）	御飯 鰯の利休焼き いんげんのおかか和え すまし汁（大根・葱）	御飯 鶏肉の塩麴炒め カレーマヨサラダ 味噌汁（卵・貝割れ）
			エネルギー:490kcal タンパク:14.9g 脂質:12.5g カルシウム:239mg 食塩相:2.2g	エネルギー:455kcal タンパク:19.5g 脂質:12.4g カルシウム:171mg 食塩相:3.1g	エネルギー:410kcal タンパク:17.4g 脂質:9.6g カルシウム:191mg 食塩相:2.5g	エネルギー:433kcal タンパク:20.0g 脂質:5.1g カルシウム:163mg 食塩相:2.4g	エネルギー:496kcal タンパク:18.7g 脂質:19.7g カルシウム:112mg 食塩相:2.4g
日計			エネルギー:1446kcal タンパク:50.4g 脂質:36.0g カルシウム:642mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1468kcal タンパク:53.9g 脂質:29.1g カルシウム:533mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1442kcal タンパク:50.9g 脂質:44.4g カルシウム:638mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1462kcal タンパク:54.4g 脂質:23.9g カルシウム:831mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1484kcal タンパク:52.5g 脂質:48.1g カルシウム:540mg 食塩相:7.7g

	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
朝食	黒糖パン ソーゼージと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶（みかん）	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（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 味噌汁(菜の花・葱)	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーゼージと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム 豆乳スープ コーヒー牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム ウインナーソテー 牛乳 フルーツ缶（黄桃）
	エネルギー:475kcal タンパク:16.3g 脂質:13.6g カルシウム:257mg 食塩相:1.5g	エネルギー:461kcal タンパク:15.6g 脂質:11.6g カルシウム:314mg 食塩相:1.7g	エネルギー:488kcal タンパク:16.1g 脂質:16.5g カルシウム:282mg 食塩相:1.6g	エネルギー:398kcal タンパク:17.3g 脂質:6.4g カルシウム:160mg 食塩相:2.3g	エネルギー:444kcal タンパク:15.6g 脂質:12.0g カルシウム:417mg 食塩相:1.7g	エネルギー:495kcal タンパク:16.3g 脂質:11.7g カルシウム:263mg 食塩相:2.1g	エネルギー:478kcal タンパク:14.8g 脂質:15.9g カルシウム:269mg 食塩相:1.9g
昼食	御飯 厚揚げのトマトエビチリ 切干大根のサラダ 中華スープ（キャベツ・にら） フルーツ缶（白桃）	御飯 豚ロースの味噌漬焼き 大根の甘酢和え 味噌汁（青梗菜・もやし） フルーツヨーグルト	そうめん 挽肉と厚揚げの味噌炒め 豆乳味噌汁 フルーツ缶（パイン）	御飯 とんかつ ブロッコリーとチーズのサラダ おくらのスープ フルーツ缶（洋梨）	御飯 ミートボールと野菜のトマト煮 春雨サラダ つぶつぶ野菜のクリームスープ フルーツ缶（パイン）	豚骨ラーメン かに焼売 キャベツの中華和え フルーツ缶（白桃缶）	御飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの和え物 ちんげん菜のスープ フルーツ缶（洋梨）
	エネルギー:484kcal タンパク:16.3g 脂質:10.6g カルシウム:269mg 食塩相:2.3g	エネルギー:531kcal タンパク:19.8g 脂質:12.6g カルシウム:234mg 食塩相:2.8g	エネルギー:484kcal タンパク:19.9g 脂質:15.2g カルシウム:151mg 食塩相:5.2g	エネルギー:517kcal タンパク:13.4g 脂質:13.7g カルシウム:151mg 食塩相:2.5g	エネルギー:550kcal タンパク:14.1g 脂質:14.7g カルシウム:184mg 食塩相:2.4g	エネルギー:451kcal タンパク:17.2g 脂質:12.5g カルシウム:71mg 食塩相:3.4g	エネルギー:518kcal タンパク:21.3g 脂質:14.8g カルシウム:228mg 食塩相:2.7g
おやつ	ひとくちまんじゅう(ゆず)			ミニどらやき		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: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: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 白菜と豚肉の和風クリーム煮 春雨サラダ 味噌汁（さつま芋・葱）	御飯 鶏肉の治部煮 大根とオクラの和え物 味噌汁（油揚げ・小松菜）	御飯 肉団子のトマトクリーム煮 切干大根のサラダ コンソメスープ（小松菜・貝割れ）	御飯 鱈の梅風味焼き 茄子のそぼろ煮 味噌汁（もやし・水菜）	御飯 すき焼き(豚) 大根サラダ 味噌汁（卵・大根葉）	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ 大根サラダ 味噌汁（しろ菜・油揚げ）	御飯 鶏肉と根菜の煮物 ピーマンの塩炒め 赤だし（高野豆腐・大根葉）
	エネルギー:460kcal タンパク:17.5g 脂質:9.8g カルシウム:142mg 食塩相:2.9g	エネルギー:450kcal タンパク:17.8g 脂質:11.3g カルシウム:142mg 食塩相:2.3g	エネルギー:475kcal タンパク:14.4g 脂質:14.4g カルシウム:247mg 食塩相:1.9g	エネルギー:457kcal タンパク:20.9g 脂質:11.4g カルシウム:111mg 食塩相:3.1g	エネルギー:471kcal タンパク:19.9g 脂質:14.0g カルシウム:194mg 食塩相:2.9g	エネルギー:456kcal タンパク:19.2g 脂質:11.5g カルシウム:197mg 食塩相:2.6g	エネルギー:462kcal タンパク:17.8g 脂質:12.4g カルシウム:157mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1472kcal タンパク:51.2g 脂質:34.1g カルシウム:868mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1442kcal タンパク:53.2g 脂質:35.5g カルシウム:690mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1447kcal タンパク:50.4g 脂質:46.1g カルシウム:680mg 食塩相:8.7g	エネルギー:1444kcal タンパク:53.1g 脂質:32.4g カルシウム:602mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1465kcal タンパク:49.6g 脂質:40.7g カルシウム:795mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1454kcal タンパク:52.8g 脂質:35.8g カルシウム:647mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1458kcal タンパク:53.9g 脂質:43.1g カルシウム:654mg 食塩相:7.2g

	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)
朝食	レーズンロール 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 ツナとブロッコリーのサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーセージと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁（青梗菜・油揚げ）	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 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 ポテトのチーズソース焼き 牛乳 フルーツ缶（カクテル）
	エネルギー:430kcal タンパク:16.0g 脂質:12.9g カルシウム:277mg 食塩相:1.6g	エネルギー:575kcal タンパク:20.7g 脂質:22.1g カルシウム:316mg 食塩相:1.6g	エネルギー:443kcal タンパク:14.7g 脂質:11.0g カルシウム:409mg 食塩相:1.8g	エネルギー:433kcal タンパク:16.5g 脂質:11.5g カルシウム:168mg 食塩相:2.2g	エネルギー:496kcal タンパク:18.6g 脂質:16.4g カルシウム:286mg 食塩相:1.6g	エネルギー:509kcal タンパク:17.6g 脂質:11.8g カルシウム:454mg 食塩相:2.3g	エネルギー:498kcal タンパク:15.7g 脂質:15.0g カルシウム:270mg 食塩相:1.9g
昼食	御飯 鶏ちゃん(鶏肉の味噌炒め) ほうれん草の胡麻和え 豚汁 フルーツ缶（パイン）	御飯 カレイの煮付け 白菜の炒め煮 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) フルーツ缶（洋梨）	【運動会】 ゆかりおにぎり 厚焼き玉子&唐揚げ スパゲティサラダ 味噌汁（チンゲン菜・麴） フルーツ缶（白桃）	シーフードマカロニグラタン イタリアンサラダ コンソメスープ（キャベツ・人参） フルーツ缶（パイン）	御飯 鶏肉の甘辛焼 さつま芋のいとし煮 すまし汁（豆腐・かいわれ） フルーツ缶（白桃）	わかめ御飯 鰯の塩焼 大根の小海老あんかけ 味噌汁（白菜・高野豆腐） フルーツヨーグルト	けんちんうどん 厚焼玉子 もやしの梅和え フルーツ缶（洋梨）
	エネルギー:535kcal タンパク:20.7g 脂質:15.5g カルシウム:188mg 食塩相:2.5g	エネルギー:437kcal タンパク:18.8g 脂質:7.8g カルシウム:139mg 食塩相:2.6g	エネルギー:600kcal タンパク:16.5g 脂質:20.3g カルシウム:122mg 食塩相:3.4g	エネルギー:515kcal タンパク:17.5g 脂質:14.6g カルシウム:141mg 食塩相:3.0g	エネルギー:599kcal タンパク:17.3g 脂質:16.3g カルシウム:110mg 食塩相:2.2g	エネルギー:468kcal タンパク:23.4g 脂質:6.8g カルシウム:306mg 食塩相:3.0g	エネルギー:429kcal タンパク:16.8g 脂質:10.2g カルシウム:70mg 食塩相:3.1g
おやつ	ウエハース			やわらかサブレ		白あん饅頭	
	エネルギー:50kcal タンパク:0.6g 脂質:2.7g カルシウム:577mg 食塩相:0.0g			エネルギー:92kcal タンパク:0.8g 脂質:5.5g カルシウム:150mg 食塩相:0.1g		エネルギー:59kcal 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 厚揚げと野菜の煮びたし ツナサラダ 味噌汁（チンゲン菜・玉ねぎ）	御飯 ハンバーグ デミソース コーンサラダ 卵のミルクスープ	御飯 鰯の塩焼き 三色中華和え 味噌汁（さつま芋・大根葉）	御飯 千草焼き 切り昆布とさつま揚げの煮物 味噌汁(ほうれん草・麴)	御飯 鱈と野菜の生姜蒸し 白菜の浅漬け 味噌汁（卵・青ネギ）	御飯 つくねの野菜あんかけ 南瓜のミルク煮 すまし汁(里芋・青ネギ)	御飯 鯖の薬味醤油焼き 大豆とひじきの煮物 味噌汁（キャベツ・高野豆腐）
	エネルギー:430kcal タンパク:14.4g 脂質:12.8g カルシウム:235mg 食塩相:2.3g	エネルギー:460kcal タンパク:17.0g 脂質:11.0g カルシウム:323mg 食塩相:2.4g	エネルギー:418kcal タンパク:18.5g 脂質:9.2g カルシウム:176mg 食塩相:2.7g	エネルギー:428kcal タンパク:19.8g 脂質:10.4g カルシウム:161mg 食塩相:2.7g	エネルギー:349kcal タンパク:19.2g 脂質:3.3g カルシウム:121mg 食塩相:3.2g	エネルギー:458kcal タンパク:13.3g 脂質:10.5g カルシウム:129mg 食塩相:2.1g	エネルギー:536kcal タンパク:22.4g 脂質:20.4g カルシウム:176mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1445kcal タンパク:51.7g 脂質:43.9g カルシウム:1277mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1472kcal タンパク:56.5g 脂質:40.9g カルシウム:778mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1461kcal タンパク:49.7g 脂質:40.5g カルシウム:707mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1468kcal タンパク:54.6g 脂質:42.0g カルシウム:620mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1444kcal タンパク:55.1g 脂質:36.0g カルシウム:517mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1494kcal タンパク:55.4g 脂質:29.2g カルシウム:1089mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1463kcal タンパク:54.9g 脂質:45.6g カルシウム:516mg 食塩相:7.4g

	10月20日（月）	10月21日（火）	10月22日（水）	10月23日（木）	10月24日（金）	10月25日（土）	10月26日（日）
朝食	ロールパン 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 キャベツのトマト煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム ス克蘭ブルエッグ 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 昆布豆 味噌汁（大根・いんげん）	食パン（6枚切り） ジャム ウインナーと青梗菜のソテー 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム ソーセージステーキと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム 大根とハムのサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん）
	エネルギー:485kcal タンパク:17.6g 脂質:11.6g カルシウム:351mg 食塩相:2.0g	エネルギー:447kcal タンパク:13.9g 脂質:10.2g カルシウム:343mg 食塩相:2.0g	エネルギー:521kcal タンパク:16.6g 脂質:20.3g カルシウム:269mg 食塩相:1.8g	エネルギー:431kcal タンパク:16.7g 脂質:8.0g カルシウム:248mg 食塩相:2.0g	エネルギー:476kcal タンパク:14.8g 脂質:15.8g カルシウム:301mg 食塩相:1.8g	エネルギー:463kcal タンパク:15.9g 脂質:12.0g カルシウム:276mg 食塩相:1.9g	エネルギー:471kcal タンパク:15.6g 脂質:16.0g カルシウム:274mg 食塩相:1.4g
昼食	バターライス ポークチャップ スナップイントウとチーズのサラダ コンソメスープ（春菊・ねぎ） フルーツ缶（パイン）	御飯 ブラウンシチュー 小松菜の洋風和え物 ミルクスープ（菜の花・葱） フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の山椒味噌焼き おくらともずくの酢の物 すまし汁（小松菜・人参） フルーツ缶（白桃缶）	きつねそば えび焼売 もやしのサラダ フルーツ缶（カクテル）	御飯 揚げ鱈の香味ソースかけ 白菜とさつま揚げの炒め煮 赤だし（ほうれん草・ゴボウ） フルーツ缶（洋梨）	きのこの炊き込み御飯 鶏とさつま芋のクリーム煮 青梗菜の辛子和え 味噌汁（小松菜・白玉麴） フルーツ缶（白桃缶）	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁（小松菜・えのき） フルーツ缶（パイン）
	エネルギー:480kcal タンパク:16.5g 脂質:11.7g カルシウム:165mg 食塩相:3.3g	エネルギー:577kcal タンパク:23.7g 脂質:13.8g カルシウム:416mg 食塩相:3.0g	エネルギー:466kcal タンパク:16.7g 脂質:11.1g カルシウム:123mg 食塩相:2.9g	エネルギー:475kcal タンパク:14.1g 脂質:16.3g カルシウム:54mg 食塩相:3.1g	エネルギー:551kcal タンパク:21.4g 脂質:16.5g カルシウム:155mg 食塩相:2.8g	エネルギー:501kcal タンパク:18.1g 脂質:8.6g カルシウム:278mg 食塩相:3.0g	エネルギー:454kcal タンパク:17.3g 脂質:10.6g カルシウム:141mg 食塩相:2.8g
おやつ	チョコレート			ドーナツ		みつまめ	
	エネルギー:62kcal タンパク:0.8g 脂質:3.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g			エネルギー:114kcal タンパク:1.7g 脂質:5.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g		エネルギー:47kcal タンパク:0.3g 脂質:0.0g カルシウム:2mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 親子煮 もやしの土佐和え すまし汁（高野豆腐・チンゲン菜）	御飯 厚揚げと根菜の旨煮 かにかま和え 味噌汁（青梗菜・もやし）	御飯 鰯の梅煮 なすの七味炒め 味噌汁（玉ねぎ・青ネギ）	御飯 カレイのおろし生姜煮 カリフラワーのサラダ 赤だし（高野豆腐・チンゲン菜）	御飯 豆腐チャンプルー 小松菜の生姜和え すまし汁（大根・大根葉）	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ じゃがいものミルクスープ	御飯 鯖のごま漬焼き ほうれん草と油揚げの和え物 味噌汁（さつま芋・大根葉）
	エネルギー:420kcal タンパク:19.6g 脂質:11.5g カルシウム:132mg 食塩相:2.1g	エネルギー:430kcal タンパク:15.5g 脂質:9.7g カルシウム:270mg 食塩相:2.5g	エネルギー:470kcal タンパク:18.8g 脂質:12.9g カルシウム:142mg 食塩相:2.3g	エネルギー:432kcal タンパク:21.0g 脂質:10.5g カルシウム:145mg 食塩相:2.8g	エネルギー:416kcal タンパク:19.1g 脂質:11.6g カルシウム:251mg 食塩相:2.4g	エネルギー:456kcal タンパク:17.5g 脂質:10.5g カルシウム:205mg 食塩相:2.0g	エネルギー:521kcal タンパク:18.5g 脂質:18.8g カルシウム:180mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1447kcal タンパク:54.5g 脂質:38.4g カルシウム:648mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1454kcal タンパク:53.1g 脂質:33.7g カルシウム:1029mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1457kcal タンパク:52.1g 脂質:44.3g カルシウム:534mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1452kcal タンパク:53.5g 脂質:40.3g カルシウム:447mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1443kcal タンパク:55.3g 脂質:43.9g カルシウム:707mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1467kcal タンパク:51.8g 脂質:31.1g カルシウム:761mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1446kcal タンパク:51.4g 脂質:45.4g カルシウム:595mg 食塩相:6.9g

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
朝食	あんパン ジャーマンポテト 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 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 コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃）	御飯 じゃがいものそぼろ餡かけ 納豆 味噌汁（高野豆腐・大根葉）	食パン（6枚切り） ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶（みかん）
	エネルギー:535kcal タンパク:17.8g 脂質:10.3g カルシウム:239mg 食塩相:1.4g	エネルギー:479kcal タンパク:17.6g 脂質:14.3g カルシウム:281mg 食塩相:2.2g	エネルギー:529kcal タンパク:14.6g 脂質:16.6g カルシウム:244mg 食塩相:1.6g	エネルギー:453kcal タンパク:19.5g 脂質:8.3g カルシウム:168mg 食塩相:2.3g	エネルギー:432kcal タンパク:16.4g 脂質:11.7g カルシウム:277mg 食塩相:1.9g
昼食	スパゲッティナポリタン ツナと野菜のサラダ キャベツのミルクスープ フルーツ缶（洋梨）	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 刻み昆布の煮物 味噌汁（もやし・青梗菜） フルーツヨーグルト	御飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 冷奴 味噌汁（春菊・オクラ） フルーツ缶（洋梨）	御飯 南瓜コロッケ 花野菜サラダ ポタージュ フルーツ缶（パイン）	御飯 さばの生姜煮 なすの味噌炒め すまし汁（大根・大根葉） フルーツ缶（白桃缶）
	エネルギー:483kcal タンパク:19.0g 脂質:13.1g カルシウム:134mg 食塩相:4.0g	エネルギー:527kcal タンパク:22.3g 脂質:13.3g カルシウム:253mg 食塩相:2.7g	エネルギー:462kcal タンパク:19.8g 脂質:7.6g カルシウム:177mg 食塩相:2.7g	エネルギー:566kcal タンパク:13.2g 脂質:11.4g カルシウム:213mg 食塩相:2.2g	エネルギー:609kcal タンパク:18.6g 脂質:24.1g カルシウム:140mg 食塩相:2.6g
おやつ	せんべい			ウエハース	
	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:50kcal タンパク:0.6g 脂質:2.7g カルシウム:577mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 厚揚げのおろし煮 もやしのナムル けんちん汁	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 隠元のピーナツ和え 味噌汁（南瓜・玉ねぎ）	御飯 鯖の塩焼き 小松菜の和え物 味噌汁（大根・絹さや）	御飯 カレイのゆず香焼き 大根サラダ 味噌汁（卵・ねぎ）	御飯 ポークソテーオニオンソース かにかまサラダ ブロッコリーのミルクスープ
	エネルギー:417kcal タンパク:17.4g 脂質:9.9g カルシウム:314mg 食塩相:2.0g	エネルギー:439kcal タンパク:13.7g 脂質:10.0g カルシウム:135mg 食塩相:2.9g	エネルギー:464kcal タンパク:17.5g 脂質:17.2g カルシウム:168mg 食塩相:2.6g	エネルギー:424kcal タンパク:20.7g 脂質:8.8g カルシウム:126mg 食塩相:2.3g	エネルギー:405kcal タンパク:17.9g 脂質:8.9g カルシウム:192mg 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1484kcal タンパク:54.7g 脂質:33.4g カルシウム:752mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1445kcal タンパク:53.6g 脂質:37.6g カルシウム:669mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1455kcal タンパク:51.9g 脂質:41.4g カルシウム:589mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1493kcal タンパク:54.0g 脂質:31.2g カルシウム:1084mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1446kcal タンパク:52.9g 脂質:44.7g カルシウム:609mg 食塩相:7.0g