

東が丘ホーム 11月献立表

						11月1日(土)	11月2日(日)
朝食						食パン（6枚切り） ジャム 角切りサラダ ミルクティー フルーツ缶（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム 白菜のトマト煮 牛乳 フルーツ缶（黄桃）
						エネルギー:489kcal タンパク:14.9g 脂質:11.5g カルシウム:301mg 食塩相:1.4g	エネルギー:426kcal タンパク:14.3g 脂質:10.8g カルシウム:389mg 食塩相:2.1g
昼食						赤飯 鱈の柚子香焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁（麩・青ねぎ） フルーツ缶（洋梨）	御飯 豚肉の茸クリームソース コールスロー コンソメスープ（ミックスベジタブル） フルーツ缶（パイナップル）
						エネルギー:427kcal タンパク:19.3g 脂質:5.0g カルシウム:176mg 食塩相:3.1g	エネルギー:470kcal タンパク:18.2g 脂質:9.8g カルシウム:205mg 食塩相:2.2g
おやつ						ミニどら焼き	
						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 車麩の卵とじ煮 金平ごぼう 赤だし（大根・大根葉）	御飯 鯖の生姜煮 茄子とピーマンのおかか和え 味噌汁（高野豆腐・大根葉）
						エネルギー:458kcal タンパク:17.1g 脂質:8.0g カルシウム:151mg 食塩相:2.3g	エネルギー:585kcal タンパク:18.8g 脂質:25.8g カルシウム:140mg 食塩相:2.5g
日計						エネルギー:1446kcal タンパク:52.8g 脂質:25.4g カルシウム:808mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1481kcal タンパク:51.3g 脂質:46.4g カルシウム:734mg 食塩相:6.8g

	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)
朝食	黒糖パン ジャーマンポテト 牛乳 フルーツ缶（みかん）	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（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム 大豆と枝豆のサラダ 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	御飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物 昆布豆 味噌汁（えのき・玉葱）	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 オムレツ 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 コーヒー牛乳 フルーツ缶（カクテル）
	エネルギー:496kcal タンパク:15.9g 脂質:14.6g カルシウム:240mg 食塩相:1.4g	エネルギー:526kcal タンパク:16.9g 脂質:20.8g カルシウム:284mg 食塩相:1.8g	エネルギー:549kcal タンパク:23.3g 脂質:18.6g カルシウム:349mg 食塩相:1.5g	エネルギー:444kcal タンパク:15.8g 脂質:5.3g カルシウム:137mg 食塩相:2.2g	エネルギー:473kcal タンパク:15.5g 脂質:14.8g カルシウム:264mg 食塩相:2.1g	エネルギー:454kcal タンパク:16.7g 脂質:13.1g カルシウム:304mg 食塩相:1.7g	エネルギー:532kcal タンパク:17.5g 脂質:13.5g カルシウム:316mg 食塩相:2.2g
昼食	御飯 鱈の銀あんかけ 海草サラダ 粕汁 フルーツ缶（白桃缶）	御飯 鶏肉の照り焼き 春菊の白あえ 味噌汁（しろ菜・大根葉） フルーツ缶（洋梨）	関西風きつねうどん 卵の花炒り煮 ほうれん草の土佐酢 フルーツ缶（白桃缶）	御飯 肉団子のみぞれ鍋風煮 ほうれん草の辛子和え すまし汁（ごぼう・ねぎ） フルーツヨーグルト	御飯 白身魚フライ ポテトサラダ 味噌汁（水菜・ごぼう） フルーツ缶（洋梨）	チキンマカロニグラタン グリーンサラダ コンソメスープ（白菜・コーン） フルーツ缶（パイナップル）	御飯 鶏肉の塩麹焼き 小松菜のごま和え すまし汁（わかめ・貝割れ） フルーツ缶（白桃缶）
	エネルギー:416kcal タンパク:18.9g 脂質:3.4g カルシウム:117mg 食塩相:3.2g	エネルギー:495kcal タンパク:18.7g 脂質:12.3g カルシウム:188mg 食塩相:2.7g	エネルギー:453kcal タンパク:15.6g 脂質:11.6g カルシウム:148mg 食塩相:3.5g	エネルギー:489kcal タンパク:18.4g 脂質:8.2g カルシウム:348mg 食塩相:2.6g	エネルギー:550kcal タンパク:13.2g 脂質:15.4g カルシウム:150mg 食塩相:2.8g	エネルギー:524kcal タンパク:18.7g 脂質:14.5g カルシウム:165mg 食塩相:3.1g	エネルギー:468kcal タンパク:17.8g 脂質:11.2g カルシウム:370mg 食塩相:3.0g
おやつ	ロールケーキ			ひとくちまんじゅう（ゆず）		せんべい	
	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: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: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 豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁（椎茸・玉ねぎ）	御飯 揚げさわらのおろし煮 大根サラダ けんちん汁	御飯 がんもの煮物 千草和え 味噌汁（南瓜・大根葉）	御飯 鶏肉の香味焼き 切干大根のごまサラダ コンソメスープ（しろ菜・豆腐）	＜乳和食＞ 御飯 白菜と鶏肉の味噌クリーム煮 もやしのわさび和え 味噌汁（大根・大根葉）	御飯 回鍋肉（豚肉と野菜の味噌炒め） 春雨サラダ 中華スープ（大根・赤ヒールマン）	御飯 鱈の葱味噌焼き やわらか大学芋 すまし汁（豆腐・青ネギ）
	エネルギー:467kcal タンパク:14.4g 脂質:14.4g カルシウム:136mg 食塩相:2.6g	エネルギー:464kcal タンパク:19.4g 脂質:14.8g カルシウム:105mg 食塩相:2.4g	エネルギー:479kcal タンパク:14.2g 脂質:17.1g カルシウム:147mg 食塩相:2.6g	エネルギー:504kcal タンパク:19.4g 脂質:12.9g カルシウム:149mg 食塩相:2.0g	エネルギー:428kcal タンパク:20.1g 脂質:8.9g カルシウム:372mg 食塩相:2.4g	エネルギー:453kcal タンパク:14.0g 脂質:14.6g カルシウム:144mg 食塩相:2.1g	エネルギー:467kcal タンパク:17.1g 脂質:9.7g カルシウム:134mg 食塩相:1.9g
日計	エネルギー:1474kcal タンパク:50.5g 脂質:36.3g カルシウム:493mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1485kcal タンパク:55.0g 脂質:47.9g カルシウム:577mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1481kcal タンパク:53.1g 脂質:47.3g カルシウム:644mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1490kcal タンパク:54.7g 脂質:26.5g カルシウム:834mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1451kcal タンパク:48.8g 脂質:39.1g カルシウム:786mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1480kcal タンパク:49.9g 脂質:42.3g カルシウム:678mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1467kcal タンパク:52.4g 脂質:34.4g カルシウム:820mg 食塩相:7.1g

	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝食	ロールパン 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（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（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーセージと野菜のソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃）	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁（麩・玉ねぎ）	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（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム ウインナーと大豆のポトフ 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）
	エネルギー:478kcal タンパク:17.0g 脂質:13.0g カルシウム:258mg 食塩相:1.7g	エネルギー:513kcal タンパク:20.7g 脂質:11.9g カルシウム:431mg 食塩相:2.1g	エネルギー:469kcal タンパク:15.3g 脂質:12.5g カルシウム:374mg 食塩相:1.9g	エネルギー:431kcal タンパク:15.6g 脂質:11.4g カルシウム:292mg 食塩相:2.0g	エネルギー:541kcal タンパク:15.7g 脂質:20.6g カルシウム:257mg 食塩相:1.9g	エネルギー:463kcal タンパク:16.0g 脂質:13.0g カルシウム:261mg 食塩相:2.1g	エネルギー:510kcal タンパク:13.9g 脂質:16.8g カルシウム:251mg 食塩相:1.7g
昼食	バターライス ハンバーグ デミソース グリーンサラダ コンソメスープ（キャベツ・葱） フルーツ缶（洋梨）	なすのミートソーススパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ（わかめ・人参） フルーツ缶（白桃缶）	ゆかり御飯 鰯のごま漬焼 なすの味噌炒め フルーツ缶（パイン）	御飯 唐揚げの酢豚風 三色ナムル 中華スープ（菜の花・玉ねぎ） フルーツヨーグルト	キーマカレー マンチカツツピンガ コールスロー ミルクスープ（マッシュルーム・玉葱） フルーツ缶（白桃缶）	御飯 肉豆腐 大根の和え物 味噌汁（揚げ茄子・ネギ） フルーツ缶（洋梨）	御飯 鰯のムニエル タルタルソース 花野菜サラダ 青梗菜のミルクスープ フルーツ缶（パイン）
	エネルギー:481kcal タンパク:13.7g 脂質:11.3g カルシウム:247mg 食塩相:2.8g	エネルギー:455kcal タンパク:15.0g 脂質:13.2g カルシウム:61mg 食塩相:3.2g	エネルギー:526kcal タンパク:19.7g 脂質:11.4g カルシウム:147mg 食塩相:2.2g	エネルギー:550kcal タンパク:19.4g 脂質:12.9g カルシウム:262mg 食塩相:2.4g	エネルギー:551kcal タンパク:19.8g 脂質:14.4g カルシウム:211mg 食塩相:2.8g	エネルギー:489kcal タンパク:16.5g 脂質:13.5g カルシウム:172mg 食塩相:2.7g	エネルギー:480kcal タンパク:21.7g 脂質:10.1g カルシウム:279mg 食塩相:2.2g
おやつ	ウエハース			やわらかサブレ		ココアプリン	
	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:69kcal タンパク:2.6g 脂質:1.4g カルシウム:180mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 豚肉のオイスターソース炒め もやしのナムル 中華スープ（豆腐・にら）	御飯 おでん 卵の花 赤だし（えのき・小松菜）	御飯 親子煮 スパゲティサラダ きのこと汁	御飯 厚揚げと豚肉の炒め物 わかめサラダ 味噌汁（もやし・えのき）	御飯 白身魚の味噌漬焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁（卵・貝割れ）	御飯 鰯の生姜煮 南瓜のバター醤油煮 味噌汁（えのき・絹さや）	御飯 友禅豆腐 里芋のずんだ和え 味噌汁（大根・大根葉）
	エネルギー:453kcal タンパク:17.5g 脂質:15.4g カルシウム:167mg 食塩相:2.3g	エネルギー:468kcal タンパク:19.0g 脂質:11.7g カルシウム:230mg 食塩相:3.6g	エネルギー:491kcal タンパク:18.8g 脂質:15.7g カルシウム:124mg 食塩相:2.4g	エネルギー:397kcal タンパク:17.8g 脂質:9.5g カルシウム:229mg 食塩相:2.6g	エネルギー:395kcal タンパク:16.5g 脂質:6.9g カルシウム:194mg 食塩相:2.7g	エネルギー:422kcal タンパク:19.0g 脂質:6.3g カルシウム:133mg 食塩相:2.4g	エネルギー:458kcal タンパク:17.6g 脂質:8.0g カルシウム:208mg 食塩相:2.9g
日計	エネルギー:1462kcal タンパク:48.8g 脂質:42.4g カルシウム:1249mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1436kcal タンパク:54.7g 脂質:36.8g カルシウム:722mg 食塩相:8.9g	エネルギー:1486kcal タンパク:53.8g 脂質:39.6g カルシウム:645mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1470kcal タンパク:53.6g 脂質:39.3g カルシウム:933mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1487kcal タンパク:52.0g 脂質:41.9g カルシウム:662mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1443kcal タンパク:54.1g 脂質:34.2g カルシウム:746mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1448kcal タンパク:53.2g 脂質:34.9g カルシウム:738mg 食塩相:6.8g

	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
朝食	レーズンロール かにかまとブロッコリーのサラダ 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 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 ミートボールのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶（みかん）	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁（しろ菜・玉葱）	食パン（6枚切り） ジャム キャベツのコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム ツナと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶（黄桃）
	エネルギー:426kcal タンパク:16.0g 脂質:13.0g カルシウム:302mg 食塩相:1.4g	エネルギー:529kcal タンパク:15.5g 脂質:18.7g カルシウム:251mg 食塩相:1.6g	エネルギー:523kcal タンパク:19.2g 脂質:13.9g カルシウム:357mg 食塩相:1.8g	エネルギー:429kcal タンパク:17.6g 脂質:5.1g カルシウム:218mg 食塩相:2.5g	エネルギー:440kcal タンパク:14.7g 脂質:10.5g カルシウム:274mg 食塩相:2.1g	エネルギー:461kcal タンパク:15.7g 脂質:14.2g カルシウム:282mg 食塩相:2.0g	エネルギー:488kcal タンパク:16.5g 脂質:16.5g カルシウム:278mg 食塩相:1.8g
昼食	御飯 筑前煮 白菜のゆかり和え 味噌汁（さつまいも・水菜） フルーツ缶（白桃缶）	御飯 鶏肉の粒マスタードクリームソース ほうれん草と小エビの炒め物 コンソメスープ（人参・絹さや） フルーツ缶（洋梨）	御飯 ロールキャベツのハヤシマト煮 ごぼうサラダ グリーンピースのポタージュ フルーツ缶（パイン）	エビ入りかき揚げそば 五目大豆煮 おくらと若布の土佐和え フルーツ缶（カクテル）	御飯 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え ザーサイのスープ フルーツヨーグルト	かしわちらし寿司 いんげんのピーナッツ和え すまし汁（麴・大根葉） フルーツ缶（洋梨）	御飯 メンチカツ スナップエンドウのサラダ ミルクスープ（いんげん・人参） フルーツ缶（パイン）
	エネルギー:481kcal タンパク:16.1g 脂質:8.3g カルシウム:145mg 食塩相:2.4g	エネルギー:523kcal タンパク:21.6g 脂質:13.7g カルシウム:257mg 食塩相:2.4g	エネルギー:470kcal タンパク:13.0g 脂質:7.4g カルシウム:217mg 食塩相:2.6g	エネルギー:502kcal タンパク:21.1g 脂質:12.0g カルシウム:132mg 食塩相:3.0g	エネルギー:553kcal タンパク:22.5g 脂質:16.0g カルシウム:356mg 食塩相:2.7g	エネルギー:433kcal タンパク:13.0g 脂質:6.9g カルシウム:87mg 食塩相:3.2g	エネルギー:534kcal タンパク:15.5g 脂質:13.7g カルシウム:227mg 食塩相:2.3g
おやつ	お汁粉風デザート			チョコレート		ドーナツ	
	エネルギー:113kcal タンパク:2.4g 脂質:0.1g カルシウム:3mg 食塩相:0.2g			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: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 カレイのネギソースかけ ビーフンの炒め物 中華スープ（豆腐・にら）	御飯 豚肉と厚揚げのごま味噌炒め キャベツの浅漬け すまし汁（里芋・刻み揚げ）	御飯 鯖の煮つけ 白菜の炒め煮 赤だし（豆腐・青ねぎ）	御飯 豚肉のわさび醤油焼き れんこんの胡麻炒め 味噌汁（南瓜・大根葉）	御飯 鶏肉の山椒焼き さつまいものミルク煮 すまし汁（杓苳草・麴）	御飯 たらの香草パン粉焼き 合鴨のサラダ キャロットポタージュ	御飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁（白菜・水菜）
	エネルギー:428kcal タンパク:19.5g 脂質:9.9g カルシウム:122mg 食塩相:2.5g	エネルギー:410kcal タンパク:15.5g 脂質:9.7g カルシウム:210mg 食塩相:2.6g	エネルギー:499kcal タンパク:17.7g 脂質:18.0g カルシウム:107mg 食塩相:2.5g	エネルギー:461kcal タンパク:15.7g 脂質:12.0g カルシウム:143mg 食塩相:2.2g	エネルギー:471kcal タンパク:17.1g 脂質:11.1g カルシウム:145mg 食塩相:2.3g	エネルギー:443kcal タンパク:21.7g 脂質:5.8g カルシウム:187mg 食塩相:1.8g	エネルギー:442kcal タンパク:18.7g 脂質:9.7g カルシウム:130mg 食塩相:2.8g
日計	エネルギー:1448kcal タンパク:54.0g 脂質:31.3g カルシウム:572mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1462kcal タンパク:52.6g 脂質:42.1g カルシウム:718mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1492kcal タンパク:49.9g 脂質:39.3g カルシウム:681mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1454kcal タンパク:55.2g 脂質:32.7g カルシウム:493mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1464kcal タンパク:54.3g 脂質:37.6g カルシウム:775mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1441kcal タンパク:52.1g 脂質:32.3g カルシウム:756mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1464kcal タンパク:50.7g 脂質:39.9g カルシウム:635mg 食塩相:6.9g

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝食	あんパン パンプキンサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	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（黄桃）	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（黄桃）	御飯 じゃが芋と竹輪の煮物 青のり納豆 味噌汁（もやし・玉ねぎ）	食パン（6枚切り） ジャム エビ団子のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	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（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）
	エネルギー:567kcal タンパク:17.7g 脂質:17.3g カルシウム:315mg 食塩相:1.0g	エネルギー:504kcal タンパク:15.1g 脂質:13.6g カルシウム:368mg 食塩相:2.2g	エネルギー:485kcal タンパク:16.1g 脂質:16.6g カルシウム:281mg 食塩相:1.5g	エネルギー:415kcal タンパク:15.8g 脂質:5.4g カルシウム:124mg 食塩相:2.4g	エネルギー:435kcal タンパク:14.1g 脂質:10.8g カルシウム:286mg 食塩相:1.9g	エネルギー:438kcal タンパク:16.2g 脂質:12.5g カルシウム:275mg 食塩相:1.8g	エネルギー:528kcal タンパク:19.5g 脂質:12.0g カルシウム:476mg 食塩相:2.1g
昼食	豚骨ラーメン かに焼売 もやしの中華和え フルーツ缶（白桃）	かやく御飯 豚肉の甘辛焼 カリフラワーサラダ 味噌汁(豆腐・青ねぎ) フルーツ缶（洋梨）	御飯 カツオカツ しろ菜の辛子和え 味噌汁（南瓜・もやし） フルーツヨーグルト	御飯 鯖の塩焼き 切り昆布の炒り煮 味噌汁（玉ねぎ・大根葉） フルーツ缶（みかん）	御飯 すき焼き煮（豚） 金平ごぼう 味噌汁（小松菜・玉葱） フルーツヨーグルト	【選択食】 御飯 A. ビーフシチュー B. シーフードクリーム煮 白菜のサラダ コンソメスープ（豆腐・ほうれん草） フルーツ缶（白桃缶）	御飯 鶏肉の醤油麴焼き 五目金平 味噌汁（キャベツ・麴） フルーツ缶（洋梨）
	エネルギー:417kcal タンパク:17.0g 脂質:9.9g カルシウム:93mg 食塩相:3.1g	エネルギー:502kcal タンパク:18.5g 脂質:12.4g カルシウム:82mg 食塩相:3.2g	エネルギー:516kcal タンパク:15.3g 脂質:10.8g カルシウム:279mg 食塩相:2.9g	エネルギー:550kcal タンパク:17.8g 脂質:17.8g カルシウム:125mg 食塩相:2.6g	エネルギー:559kcal タンパク:19.2g 脂質:14.2g カルシウム:291mg 食塩相:2.8g	エネルギー:550kcal タンパク:14.5g 脂質:18.5g カルシウム:121mg 食塩相:2.3g エネルギー:504kcal タンパク:17.8g 脂質:9.7g カルシウム:179mg 食塩相:2.5g	エネルギー:528kcal タンパク:19.4g 脂質:14.2g カルシウム:151mg 食塩相:3.1g
おやつ	白あんまんじゅう			せんべい（味しらべ）		カステラ	
	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			エネルギー:35kcal タンパク:0.3g 脂質:1.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g		エネルギー:83kcal タンパク:1.7g 脂質:1.0g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 ミートボールときのこのクリーム煮 スナックエンドウのサラダ コンソメスープ（たまご）	御飯 たらの銀あんかけ マカロニサラダ かき玉汁	御飯 厚揚げの味噌煮 ちんげん菜と小エビの塩炒め すまし汁（麴・オクラ）	御飯 鶏肉の柳川風煮 若布の酢の物 すまし汁（白菜・オクラ）	御飯 鱈のムニエル タルタルソース カリフラワーのサラダ 押し麦ときのこのクリームスープ	御飯 油麴とかにかまの卵とじ キャベツの浅漬け 味噌汁（もやし・玉葱）	御飯 豚肉のきのこあんかけ 白菜のサラダ 味噌汁(チンゲン菜・大根葉)
	エネルギー:436kcal タンパク:17.0g 脂質:7.5g カルシウム:249mg 食塩相:2.7g	エネルギー:440kcal タンパク:19.0g 脂質:11.9g カルシウム:147mg 食塩相:2.2g	エネルギー:490kcal タンパク:20.0g 脂質:13.5g カルシウム:263mg 食塩相:2.5g	エネルギー:442kcal タンパク:19.5g 脂質:11.9g カルシウム:125mg 食塩相:2.3g	エネルギー:483kcal タンパク:22.3g 脂質:10.0g カルシウム:255mg 食塩相:2.1g	エネルギー:416kcal タンパク:16.6g 脂質:8.5g カルシウム:143mg 食塩相:3.5g	エネルギー:415kcal タンパク:16.0g 脂質:12.1g カルシウム:132mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1479kcal タンパク:52.8g 脂質:34.8g カルシウム:857mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1446kcal タンパク:52.6g 脂質:37.9g カルシウム:597mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1491kcal タンパク:51.4g 脂質:40.9g カルシウム:823mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1442kcal タンパク:53.4g 脂質:36.6g カルシウム:374mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1477kcal タンパク:55.6g 脂質:35.0g カルシウム:832mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1487kcal タンパク:49.0g 脂質:40.5g カルシウム:539mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1471kcal タンパク:54.9g 脂質:38.3g カルシウム:759mg 食塩相:7.6g