

東が丘ホーム 12月献立表

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝食	黒糖ロール ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム クラムチャウダー 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(里芋・もやし)	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)	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(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム ポテトサラダ ミルクティー フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:474kcal タンパク:17.4g 脂質:15.6g カルシウム:256mg 食塩相:1.6g	エネルギー:454kcal タンパク:16.5g 脂質:13.0g カルシウム:284mg 食塩相:2.1g	エネルギー:512kcal タンパク:19.4g 脂質:11.8g カルシウム:389mg 食塩相:2.0g	エネルギー:418kcal タンパク:15.3g 脂質:9.3g カルシウム:122mg 食塩相:2.2g	エネルギー:455kcal タンパク:17.8g 脂質:15.6g カルシウム:268mg 食塩相:1.5g	エネルギー:520kcal タンパク:16.0g 脂質:20.0g カルシウム:261mg 食塩相:1.8g	エネルギー:549kcal タンパク:15.0g 脂質:18.1g カルシウム:251mg 食塩相:1.7g
昼食	赤飯 鶏肉のはちみつ照り焼き もやしと若布の酢の物 味噌汁(しろ菜・いんげん) フルーツ缶(白桃)	チキンカレー コールスローサラダ ミルクスープ(菜の花・赤ピーマン) フルーツ缶(パイン)	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ わかめと春雨のサラダ 味噌汁(白菜・ごぼう) フルーツ缶(洋なし)	御飯 鱈のカレームニエル スナッフエンドウのサラダ ミルクスープ(ホウレンソウ・マッシュルーム) フルーツ缶(洋梨)	御飯 すき焼き風コロッケ 炒り豆腐 味噌汁(もやし・えのき) フルーツ缶(パイン)	御飯 豚肉の蒲焼風炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁(キャベツ・貝割れ) フルーツヨーグルト	ボンゴレスパゲティ(あさりパスタ) ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) コンソメスープ(スナッフエンドウ・人参) フルーツ缶(白桃)
	エネルギー:520kcal タンパク:19.4g 脂質:13.8g カルシウム:125mg 食塩相:3.2g	エネルギー:537kcal タンパク:17.7g 脂質:12.4g カルシウム:276mg 食塩相:3.2g	エネルギー:463kcal タンパク:13.4g 脂質:8.7g カルシウム:137mg 食塩相:3.1g	エネルギー:485kcal タンパク:21.4g 脂質:10.2g カルシウム:243mg 食塩相:2.9g	エネルギー:564kcal タンパク:13.8g 脂質:16.3g カルシウム:146mg 食塩相:3.0g	エネルギー:517kcal タンパク:22.7g 脂質:11.2g カルシウム:277mg 食塩相:2.6g	エネルギー:380kcal タンパク:16.5g 脂質:6.9g カルシウム:67mg 食塩相:2.9g
おやつ	ココアプリン			もみじ饅頭		せんべい	
	エネルギー:67kcal タンパク:2.5g 脂質:1.6g カルシウム:182mg 食塩相:0.1g			エネルギー:107kcal タンパク:2.0g 脂質:2.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g		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 肉団子の野菜あんかけ 白菜と胡瓜のもろみ味噌和え すまし汁(法蓮草・刻み揚げ)	御飯 鯖の梅風味焼き ひじきサラダ 味噌汁(いんげん・油揚げ)	御飯 豚肉と根菜の旨煮 卵の花 味噌汁(もやし・麩)	御飯 鶏肉のごまだれ炒め れんこんのずんだ和え かき玉汁	御飯 豚しゃぶ 金平れんこん 赤だし(大根・大根葉)	御飯 カレイの野菜あんかけ 小松菜の和えもの 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 高野豆腐の煮物 すまし汁(白菜・もやし)
	エネルギー:397kcal タンパク:13.2g 脂質:7.0g カルシウム:148mg 食塩相:2.4g	エネルギー:506kcal タンパク:18.6g 脂質:20.0g カルシウム:365mg 食塩相:2.4g	エネルギー:507kcal タンパク:21.3g 脂質:11.1g カルシウム:147mg 食塩相:2.8g	エネルギー:451kcal タンパク:17.5g 脂質:12.4g カルシウム:145mg 食塩相:2.1g	エネルギー:461kcal タンパク:20.2g 脂質:10.6g カルシウム:105mg 食塩相:2.8g	エネルギー:357kcal タンパク:18.9g 脂質:4.2g カルシウム:200mg 食塩相:2.3g	エネルギー:519kcal タンパク:19.0g 脂質:18.3g カルシウム:216mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1458kcal タンパク:52.5g 脂質:38.0g カルシウム:711mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1497kcal タンパク:52.8g 脂質:45.4g カルシウム:925mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1482kcal タンパク:54.1g 脂質:31.6g カルシウム:673mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1461kcal タンパク:56.2g 脂質:34.0g カルシウム:510mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1480kcal タンパク:51.8g 脂質:42.5g カルシウム:519mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1443kcal タンパク:58.1g 脂質:35.5g カルシウム:803mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1448kcal タンパク:50.5g 脂質:43.3g カルシウム:534mg 食塩相:7.0g

	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
朝食	あんパン ミートオムレツ 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煮 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	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（黄桃）	御飯 鰯つみれの煮物 昆布豆 味噌汁（オクラ・玉ねぎ）	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（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 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶（黄桃）
	エネルギー:516kcal タンパク:17.8g 脂質:13.4g カルシウム:250mg 食塩相:1.7g	エネルギー:500kcal タンパク:18.0g 脂質:12.5g カルシウム:400mg 食塩相:2.3g	エネルギー:442kcal タンパク:14.3g 脂質:12.1g カルシウム:355mg 食塩相:1.8g	エネルギー:427kcal タンパク:16.9g 脂質:6.1g カルシウム:169mg 食塩相:2.5g	エネルギー:470kcal タンパク:14.5g 脂質:11.7g カルシウム:249mg 食塩相:2.1g	エネルギー:472kcal タンパク:17.6g 脂質:14.2g カルシウム:363mg 食塩相:1.3g	エネルギー:462kcal タンパク:17.0g 脂質:11.7g カルシウム:338mg 食塩相:2.1g
昼食	御飯 ブラウンシチュー カリフラワーサラダ 小松菜のミルクスープ フルーツ缶（洋なし）	御飯 チーズチキンカツ 盛り合わせサラダ ごぼうのポタージュ フルーツ缶（パイナップル）	御飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 中華スープ（にら・もやし） フルーツ缶（洋なし）	中華そば えび焼売 花野菜とツナの中華和え フルーツ缶（パイナップル）	御飯 鯖の照り焼き 小松菜の和え物 味噌汁（大根・水菜） フルーツ缶（洋梨）	【望年会】 ちらし寿司 炊き合わせ 豚汁 フルーツ缶（白桃）	御飯 さわらの南蛮漬 なすのそぼろ味噌炒め すまし汁（大根・大根葉） フルーツ缶（パイナップル）
	エネルギー:540kcal タンパク:19.8g 脂質:12.0g カルシウム:293mg 食塩相:2.5g	エネルギー:535kcal タンパク:20.2g 脂質:10.8g カルシウム:228mg 食塩相:2.1g	エネルギー:481kcal タンパク:19.3g 脂質:11.0g カルシウム:170mg 食塩相:2.5g	エネルギー:476kcal タンパク:16.5g 脂質:15.0g カルシウム:71mg 食塩相:3.7g	エネルギー:566kcal タンパク:17.5g 脂質:22.9g カルシウム:175mg 食塩相:2.3g	エネルギー:449kcal タンパク:18.1g 脂質:6.7g カルシウム:169mg 食塩相:3.1g	エネルギー:573kcal タンパク:21.9g 脂質:19.3g カルシウム:112mg 食塩相:2.6g
おやつ	ウエハース			ムース（ブドウ）		ロールケーキ	
	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:63kcal タンパク:1.6g 脂質:1.7g カルシウム:51mg 食塩相:0.2g		エネルギー:95kcal タンパク:1.5g 脂質:3.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 鰯の塩焼き 青梗菜の和え物 味噌汁（わかめ・玉ねぎ）	御飯 豚肉の葱塩炒め ひじきの煮物 すまし汁（里芋・大根葉）	御飯 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ 味噌汁（卵・大根葉）	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ やわらか大学芋 味噌汁（もやし・刻み揚げ）	御飯 豚肉とキャベツのトマト煮 菜の花と錦糸卵の和え物 コソメスープ（チンゲン菜・もやし）	御飯 カレイの味噌煮 茄子のポン酢和え すまし汁（白菜・麴）	御飯 チキンソテー おろしぽん酢 蟹かまサラダ コソメスープ（法蓮草・えのき）
	エネルギー:390kcal タンパク:18.9g 脂質:8.2g カルシウム:216mg 食塩相:2.8g	エネルギー:412kcal タンパク:19.3g 脂質:9.2g カルシウム:165mg 食塩相:2.5g	エネルギー:546kcal タンパク:19.6g 脂質:21.0g カルシウム:129mg 食塩相:2.6g	エネルギー:504kcal タンパク:17.5g 脂質:9.2g カルシウム:196mg 食塩相:2.3g	エネルギー:434kcal タンパク:20.3g 脂質:11.1g カルシウム:187mg 食塩相:2.3g	エネルギー:444kcal タンパク:20.1g 脂質:9.3g カルシウム:136mg 食塩相:2.3g	エネルギー:423kcal タンパク:18.2g 脂質:10.8g カルシウム:147mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1496kcal タンパク:57.1g 脂質:36.3g カルシウム:1336mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1447kcal タンパク:57.5g 脂質:32.5g カルシウム:793mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1469kcal タンパク:53.2g 脂質:44.1g カルシウム:654mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1470kcal タンパク:52.5g 脂質:32.0g カルシウム:487mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1470kcal タンパク:52.3g 脂質:45.7g カルシウム:611mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1460kcal タンパク:57.3g 脂質:33.8g カルシウム:668mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1458kcal タンパク:57.1g 脂質:41.8g カルシウム:597mg 食塩相:7.2g

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝食	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 豆サラダ バジル風味 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	ロールパン ジャム 魚肉ソーセージソテー 牛乳 フルーツ缶（みかん）	御飯 厚揚げのあんかけ 納豆 味噌汁（じゃがいも・にら）	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 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 ミートオムレツ コーヒー牛乳 フルーツ缶（カクテル）
	エネルギー:462kcal タンパク:15.7g 脂質:12.7g カルシウム:262mg 食塩相:1.8g	エネルギー:474kcal タンパク:17.0g 脂質:13.7g カルシウム:265mg 食塩相:1.6g	エネルギー:448kcal タンパク:14.1g 脂質:14.2g カルシウム:408mg 食塩相:1.7g	エネルギー:450kcal タンパク:18.5g 脂質:11.7g カルシウム:226mg 食塩相:2.2g	エネルギー:494kcal タンパク:13.7g 脂質:18.6g カルシウム:253mg 食塩相:1.8g	エネルギー:549kcal タンパク:19.6g 脂質:13.9g カルシウム:399mg 食塩相:2.4g	エネルギー:476kcal タンパク:15.8g 脂質:12.2g カルシウム:264mg 食塩相:2.1g
昼食	デミかつ丼 南瓜のミルク煮 きのこのコンソメスープ フルーツ缶（洋なし）	御飯 肉団子と青菜のみぞれ煮 もやしの酢の物 味噌汁（白菜・わかめ） フルーツヨーグルト	焼きそば 春巻き 中華スープ(春雨・にら) フルーツ缶（パイン）	御飯 鰯の梅干煮 おくらの胡麻醬油ドレッシング和え すまし汁（しろ菜・麴） フルーツ缶（カクテル）	御飯 ポークチャップ パンプキンサラダ コンソメスープ（厚揚げ・ほうれん草） フルーツ缶（白桃）	御飯 卵と厚揚げのチリソース煮 もやしサラダ 中華スープ（白菜・なると） フルーツ缶（パイン）	御飯 白身魚フライ タルタルソース 春菊のごま和え 味噌汁（南瓜・玉葱） フルーツ缶（洋梨）
	エネルギー:554kcal タンパク:14.8g 脂質:11.5g カルシウム:193mg 食塩相:3.0g	エネルギー:497kcal タンパク:18.6g 脂質:8.0g カルシウム:272mg 食塩相:2.8g	エネルギー:571kcal タンパク:17.9g 脂質:15.4g カルシウム:55mg 食塩相:3.8g	エネルギー:497kcal タンパク:19.0g 脂質:12.4g カルシウム:175mg 食塩相:2.1g	エネルギー:572kcal タンパク:20.3g 脂質:18.1g カルシウム:141mg 食塩相:2.4g	エネルギー:498kcal タンパク:17.6g 脂質:12.1g カルシウム:235mg 食塩相:2.8g	エネルギー:521kcal タンパク:15.5g 脂質:14.1g カルシウム:206mg 食塩相:2.3g
おやつ	白あん饅頭			ドーナツ		ひとくちまんじゅう(ゆず)	
	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: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: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 カレイの銀あんかけ 白菜の炒め煮 味噌汁(さつまいも・大根葉)	御飯 鶏肉のくわ焼き いんげんの和え物 味噌汁（南瓜・玉ねぎ）	御飯 高野豆腐と竹輪の卵とじ 小松菜の柚子和え 味噌汁(大根・いんげん)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 切り昆布の煮物 すまし汁（麴・水菜）	御飯 千草焼き 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁(オクラ・里芋)	御飯 ロールキャベツの和風煮 大根ともずくの酢の物 味噌汁(小松菜・麴)	御飯 ポークソテー トマトソース 花野菜サラダ きのこのポタージュ
	エネルギー:389kcal タンパク:20.5g 脂質:4.7g カルシウム:205mg 食塩相:2.9g	エネルギー:477kcal タンパク:18.5g 脂質:10.4g カルシウム:115mg 食塩相:2.5g	エネルギー:459kcal タンパク:19.7g 脂質:13.1g カルシウム:266mg 食塩相:2.6g	エネルギー:397kcal タンパク:16.8g 脂質:9.9g カルシウム:136mg 食塩相:2.6g	エネルギー:416kcal タンパク:18.9g 脂質:9.4g カルシウム:199mg 食塩相:2.5g	エネルギー:356kcal タンパク:11.5g 脂質:4.1g カルシウム:141mg 食塩相:2.6g	エネルギー:455kcal タンパク:21.7g 脂質:8.6g カルシウム:184mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1464kcal タンパク:52.1g 脂質:29.0g カルシウム:860mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1448kcal タンパク:54.1g 脂質:32.1g カルシウム:652mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1478kcal タンパク:51.7g 脂質:42.7g カルシウム:729mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1448kcal タンパク:56.0g 脂質:39.4g カルシウム:737mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1482kcal タンパク:52.9g 脂質:46.1g カルシウム:593mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1456kcal タンパク:49.8g 脂質:30.2g カルシウム:975mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1452kcal タンパク:53.0g 脂質:34.9g カルシウム:654mg 食塩相:6.8g

	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
朝食	レーズンロール 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 卵サラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ウインナーと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	御飯 車麴の煮物 昆布豆 味噌汁(白菜・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(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム ミートボールのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム マカロニのトマト煮込み 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:497kcal タンパク:18.0g 脂質:13.1g カルシウム:385mg 食塩相:2.0g	エネルギー:546kcal タンパク:14.1g 脂質:22.4g カルシウム:238mg 食塩相:2.2g	エネルギー:458kcal タンパク:14.4g 脂質:15.0g カルシウム:320mg 食塩相:2.0g	エネルギー:394kcal タンパク:12.7g 脂質:3.2g カルシウム:118mg 食塩相:2.1g	エネルギー:459kcal タンパク:15.9g 脂質:11.7g カルシウム:278mg 食塩相:2.1g	エネルギー:449kcal タンパク:17.3g 脂質:12.9g カルシウム:270mg 食塩相:2.1g	エネルギー:467kcal タンパク:15.1g 脂質:14.0g カルシウム:254mg 食塩相:2.0g
昼食	【冬至】 ゆかりご飯 カレイの柚子こしょう餡かけ 南瓜いとこ煮 味噌汁(しろ菜・玉葱) フルーツ缶(パイン)	御飯 肉じゃが(無水仕立て) 春菊のピーナッツ和え 味噌汁(高野豆腐・チンゲン菜) フルーツヨーグルト	シーフードマカロニグラタン グリーンサラダ コンソメスープ(白菜・人参) フルーツ缶(白桃)	【クリスマス】 ロールパン ミートローフ 野菜サラダ トマトスープ フルーツ缶(洋なし)	御飯 ハンバーグ おろしポン酢かけ 里芋の煮ころがし 味噌汁(白菜・大根葉) フルーツヨーグルト	温玉うどん 焼売 チンゲン菜の和え物 フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の味噌だれ焼 菜の花のわさび和え すまし汁(しろ菜・ねぎ) フルーツ缶(洋なし)
	エネルギー:479kcal タンパク:21.1g 脂質:3.1g カルシウム:138mg 食塩相:2.9g	エネルギー:514kcal タンパク:20.2g 脂質:8.3g カルシウム:281mg 食塩相:2.8g	エネルギー:520kcal タンパク:19.2g 脂質:13.6g カルシウム:156mg 食塩相:3.1g	エネルギー:538kcal タンパク:25.1g 脂質:20.4g カルシウム:133mg 食塩相:3.8g	エネルギー:555kcal タンパク:17.8g 脂質:13.7g カルシウム:340mg 食塩相:2.7g	エネルギー:501kcal タンパク:20.2g 脂質:16.4g カルシウム:187mg 食塩相:3.8g	エネルギー:483kcal タンパク:17.9g 脂質:12.8g カルシウム:156mg 食塩相:2.5g
おやつ	チョコレート		デザートバイキング(施設購入) イチゴケーキ			ミニどらやき	
	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:101kcal タンパク:1.1g 脂質:4.7g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g			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	
夕食	御飯 蒸し鶏の薬味ソース 大根の梅かつお和え 赤だし(椎茸・もやし)	御飯 友禅豆腐 ピーマンの塩炒め かき玉汁	御飯 鱈の味噌漬焼き 切干大根の煮物 すまし汁(椎茸・ごぼう)	御飯 肉団子と厚揚げの酢豚風 いんげんのごま和え 味噌汁(ほうれん草・葱)	御飯 豚肉の柳川風煮 ほうれん草の白和え すまし汁(麴・チンゲン菜)	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 切干大根のナムル 中華スープ(白菜・にら)	御飯 鯖の塩焼き 根菜煮 かき玉汁
	エネルギー:416kcal タンパク:17.1g 脂質:10.3g カルシウム:121mg 食塩相:2.6g	エネルギー:414kcal タンパク:15.2g 脂質:9.3g カルシウム:188mg 食塩相:2.1g	エネルギー:398kcal タンパク:17.9g 脂質:5.2g カルシウム:152mg 食塩相:2.0g	エネルギー:510kcal タンパク:16.0g 脂質:12.9g カルシウム:288mg 食塩相:2.9g	エネルギー:429kcal タンパク:19.6g 脂質:9.6g カルシウム:169mg 食塩相:2.1g	エネルギー:419kcal タンパク:16.1g 脂質:11.3g カルシウム:310mg 食塩相:1.9g	エネルギー:496kcal タンパク:18.1g 脂質:18.3g カルシウム:106mg 食塩相:2.1g
日計	エネルギー:1454kcal タンパク:57.0g 脂質:30.1g カルシウム:644mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1474kcal タンパク:49.5g 脂質:40.0g カルシウム:707mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1477kcal タンパク:52.6g 脂質:38.5g カルシウム:628mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1442kcal タンパク:53.8g 脂質:36.5g カルシウム:539mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1443kcal タンパク:53.3g 脂質:35.0g カルシウム:787mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1441kcal タンパク:55.1g 脂質:41.5g カルシウム:947mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1446kcal タンパク:51.1g 脂質:45.1g カルシウム:516mg 食塩相:6.7g

	12月29日（月）	12月30日（火）	12月31日（水）
朝食	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 ツナとマカロニのサラダ 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーセージのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶（カクテル）
	エネルギー:496kcal タンパク:19.7g 脂質:11.8g カルシウム:387mg 食塩相:2.0g	エネルギー:551kcal タンパク:17.4g 脂質:21.7g カルシウム:254mg 食塩相:2.1g	エネルギー:540kcal タンパク:19.9g 脂質:12.6g カルシウム:546mg 食塩相:2.4g
昼食	御飯 タラのピカタ カリフラワーのサラダ オニオンスープ フルーツ缶（白桃）	御飯 鱈の利休焼き 金平ごぼう 味噌汁（もやし・大根葉） フルーツヨーグルト	【年越しそば】 年越しそば 天ぷら オクラとひじきの和え物 フルーツ缶（パイナップル）
	エネルギー:454kcal タンパク:19.8g 脂質:7.2g カルシウム:137mg 食塩相:2.1g	エネルギー:471kcal タンパク:21.3g 脂質:6.5g カルシウム:247mg 食塩相:2.5g	エネルギー:403kcal タンパク:15.3g 脂質:10.0g カルシウム:119mg 食塩相:3.0g
おやつ	ソフトクッキー		
	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		
夕食	御飯 豆腐チャンプルー キャベツのサラダ 中華スープ（チンゲン菜・葱）	御飯 おでん 蓮根の塩麴炒め 赤だし（じゃが芋・ねぎ）	御飯 鶏肉の塩麴焼 さつまいもの甘煮 味噌汁（高野豆腐・大根葉）
	エネルギー:403kcal タンパク:13.8g 脂質:11.9g カルシウム:188mg 食塩相:2.8g	エネルギー:473kcal タンパク:17.0g 脂質:9.9g カルシウム:172mg 食塩相:2.7g	エネルギー:529kcal タンパク:18.5g 脂質:16.2g カルシウム:146mg 食塩相:1.9g
日計	エネルギー:1445kcal タンパク:54.1g 脂質:36.4g カルシウム:862mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1495kcal タンパク:55.7g 脂質:38.1g カルシウム:673mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1472kcal タンパク:53.7g 脂質:38.8g カルシウム:811mg 食塩相:7.3g