

東が丘ホーム 6月献立表

							6月1日(日)
朝食							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(カクテル)
							エネルギー:542kcal タンパク:19.9g 脂質:13.7g カルシウム:413mg 食塩相:2.6g
昼食							赤飯 和風ハンバーグ 小松菜の和え物 赤だし(玉ねぎ・チンゲン菜) フルーツ缶(洋梨)
							エネルギー:474kcal タンパク:16.1g 脂質:10.3g カルシウム:342mg 食塩相:3.8g
おやつ							
夕食							御飯 鰯の味噌漬け焼き もやしの酢の物 すまし汁(しろ菜・えのき)
							エネルギー:430kcal タンパク:18.0g 脂質:11.5g カルシウム:145mg 食塩相:1.5g
日計							エネルギー:1446kcal タンパク:54.0g 脂質:35.5g カルシウム:900mg 食塩相:8.0g

	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)	6月8日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム 角切りサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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 ウインナーと野菜のスープ煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 厚揚げの和風あんかけ 昆布豆 味噌汁(白菜・えのき)	黒糖パン カリフラワーのサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ツナと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(パイン)	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)
	エネルギー:447kcal タンパク:14.6g 脂質:11.6g カルシウム:264mg 食塩相:1.5g	エネルギー:464kcal タンパク:15.5g 脂質:13.7g カルシウム:265mg 食塩相:1.6g	エネルギー:471kcal タンパク:14.5g 脂質:11.6g カルシウム:254mg 食塩相:1.7g	エネルギー:459kcal タンパク:18.5g 脂質:9.7g カルシウム:246mg 食塩相:2.3g	エネルギー:516kcal タンパク:17.9g 脂質:18.8g カルシウム:268mg 食塩相:1.0g	エネルギー:463kcal タンパク:16.1g 脂質:15.5g カルシウム:276mg 食塩相:1.4g	エネルギー:539kcal タンパク:16.2g 脂質:22.6g カルシウム:276mg 食塩相:1.6g
昼食	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 卵の花 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ缶(みかん)	御飯 豆腐チャンプルー 厚揚げのあんかけ 味噌汁(キャベツ・青ネギ) フルーツ缶(白桃)	醤油ラーメン 焼売 海藻サラダ フルーツヨーグルト	御飯 鱈の梅風味焼き ひじきの煮物 味噌汁(キャベツ・青ネギ) フルーツ缶(洋梨)	梅しそ御飯 白身魚のフライ 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・葱) フルーツ缶(みかん)	御飯 ミートボールの酢豚風 ごぼうサラダ 中華スープ(キャベツ・にら) フルーツ缶(白桃)	御飯 厚揚げの野菜あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁(南瓜・チンゲン菜) フルーツ缶(洋梨)
	エネルギー:543kcal タンパク:20.9g 脂質:17.9g カルシウム:154mg 食塩相:2.9g	エネルギー:542kcal タンパク:22.2g 脂質:18.5g カルシウム:276mg 食塩相:4.0g	エネルギー:569kcal タンパク:21.3g 脂質:19.2g カルシウム:203mg 食塩相:4.8g	エネルギー:376kcal タンパク:18.2g 脂質:2.2g カルシウム:167mg 食塩相:2.8g	エネルギー:562kcal タンパク:14.9g 脂質:18.6g カルシウム:354mg 食塩相:2.8g	エネルギー:552kcal タンパク:11.2g 脂質:17.2g カルシウム:124mg 食塩相:2.6g	エネルギー:443kcal タンパク:14.5g 脂質:9.3g カルシウム:309mg 食塩相:2.1g
おやつ	抹茶プリン			ドーナツ		ビスコ	
	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			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:63kcal タンパク:0.7g 脂質:2.9g カルシウム:72mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 豚肉の味噌炒め 冷奴 すまし汁(白菜・小松菜)	御飯 ブラウンシチュー スナップエンドウのサラダ コンソメスープ(小松菜・葱)	御飯 鶏肉のくわ焼き おくらのなめ茸和え 赤だし(高野豆腐・葱)	御飯 豚肉と根菜の旨煮 揚げ茄子の浸し 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	御飯 豆腐ハンバーグ 柚子あんかけ もやしとひじきの塩炒め 味噌汁(高野豆腐・大根葉)	御飯 カレーの味噌煮 ほうれん草の白和え すまし汁(白菜・貝割れ)	御飯 鶏肉の辛子マヨネーズ焼き コールスローサラダ 味噌汁(ジャガイモ・大根葉)
	エネルギー:429kcal タンパク:15.9g 脂質:14.2g カルシウム:125mg 食塩相:2.0g	エネルギー:484kcal タンパク:19.2g 脂質:12.4g カルシウム:215mg 食塩相:2.5g	エネルギー:425kcal タンパク:17.8g 脂質:11.8g カルシウム:138mg 食塩相:2.3g	エネルギー:536kcal タンパク:15.2g 脂質:20.6g カルシウム:126mg 食塩相:2.5g	エネルギー:418kcal タンパク:15.6g 脂質:8.8g カルシウム:236mg 食塩相:3.3g	エネルギー:398kcal タンパク:19.6g 脂質:6.1g カルシウム:172mg 食塩相:2.6g	エネルギー:500kcal タンパク:18.8g 脂質:19.5g カルシウム:135mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1471kcal タンパク:51.5g 脂質:43.8g カルシウム:659mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1490kcal タンパク:56.9g 脂質:44.6g カルシウム:756mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1465kcal タンパク:53.6g 脂質:42.6g カルシウム:595mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1485kcal タンパク:53.6g 脂質:38.0g カルシウム:539mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1496kcal タンパク:48.4g 脂質:46.2g カルシウム:858mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1476kcal タンパク:47.6g 脂質:41.7g カルシウム:644mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1482kcal タンパク:49.5g 脂質:51.4g カルシウム:720mg 食塩相:5.9g

	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	6月15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(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ハムと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	御飯 車麩の卵そぼろあんかけ 納豆 味噌汁(おくら・玉葱)	ロールパン ジャム オムレツ コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム チーズサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム 南瓜のクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:525kcal たんぱく質:20.0g 脂質:17.4g カルシウム:300mg 食塩相:1.6g	エネルギー:448kcal たんぱく質:14.3g 脂質:13.9g カルシウム:277mg 食塩相:1.6g	エネルギー:460kcal たんぱく質:17.5g 脂質:11.9g カルシウム:329mg 食塩相:2.0g	エネルギー:430kcal たんぱく質:18.5g 脂質:7.8g カルシウム:136mg 食塩相:2.0g	エネルギー:490kcal たんぱく質:15.3g 脂質:12.6g カルシウム:247mg 食塩相:1.6g	エネルギー:468kcal たんぱく質:15.7g 脂質:16.6g カルシウム:328mg 食塩相:1.5g	エネルギー:541kcal たんぱく質:19.7g 脂質:12.8g カルシウム:544mg 食塩相:3.3g
昼食	御飯 筑前煮 わかめの酢の物 味噌汁(しろ菜・きのこ) フルーツ缶(みかん)	肉みそうどん 切干大根のナムル 中華スープ(もやし・ニラ) フルーツ缶(白桃)	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 なすのさっぱり炒め すまし汁(麩・ほうれん草) フルーツ缶(洋梨)	ゆかり御飯 豚肉の生姜焼き カリフラワーサラダ すまし汁(高野豆腐・チンゲン菜) フルーツ缶(みかん)	御飯 麻婆豆腐 春雨の中華和え 中華スープ(もやし・葱) フルーツヨーグルト	ポークハヤシライス オクラと長芋のサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・えのき) フルーツ缶(白桃)	御飯 天ぷら盛り合わせ ピーマンの塩炒め 赤だし(豆腐・葱) フルーツ缶(洋梨)
	エネルギー:465kcal たんぱく質:16.9g 脂質:10.4g カルシウム:165mg 食塩相:2.8g	エネルギー:463kcal たんぱく質:19.4g 脂質:13.4g カルシウム:100mg 食塩相:3.1g	エネルギー:523kcal たんぱく質:12.1g 脂質:21.3g カルシウム:90mg 食塩相:3.3g	エネルギー:489kcal たんぱく質:17.7g 脂質:16.8g カルシウム:155mg 食塩相:2.1g	エネルギー:601kcal たんぱく質:21.9g 脂質:19.5g カルシウム:272mg 食塩相:2.6g	エネルギー:456kcal たんぱく質:13.2g 脂質:10.5g カルシウム:136mg 食塩相:2.9g	エネルギー:498kcal たんぱく質:15.8g 脂質:12.7g カルシウム:173mg 食塩相:2.3g
おやつ	ムース(イチゴ)			ロールケーキ(バニラ)		チョコレート	
	エネルギー:48kcal たんぱく質:1.9g 脂質:0.0g カルシウム:70mg 食塩相:0.1g			エネルギー:95kcal たんぱく質:1.3g 脂質:3.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g		エネルギー:62kcal たんぱく質:0.8g 脂質:3.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 豚しゃぶ 小松菜の辛子和え 味噌汁(もやし・青ネギ)	御飯 ハンバーグ ハヤシソース マカロニサラダ きのこスープ	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 小松菜の柚子和え 味噌汁(菜の花・葱)	御飯 鶏肉の香味焼き ちんげん菜のくるみ和え 味噌汁(小松菜・えのき)	御飯 鱈の利休焼き チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 千草焼き 厚揚げの煮物 すまし汁(ほうれん草・玉葱)	御飯 肉団子の煮物 れんこんのきんぴら かき玉汁
	エネルギー:423kcal たんぱく質:16.7g 脂質:12.5g カルシウム:192mg 食塩相:3.1g	エネルギー:538kcal たんぱく質:14.1g 脂質:20.0g カルシウム:224mg 食塩相:2.1g	エネルギー:468kcal たんぱく質:18.2g 脂質:16.5g カルシウム:280mg 食塩相:2.3g	エネルギー:466kcal たんぱく質:18.9g 脂質:14.2g カルシウム:199mg 食塩相:2.2g	エネルギー:365kcal たんぱく質:17.3g 脂質:6.4g カルシウム:208mg 食塩相:2.3g	エネルギー:463kcal たんぱく質:20.1g 脂質:14.7g カルシウム:246mg 食塩相:2.7g	エネルギー:426kcal たんぱく質:13.9g 脂質:9.0g カルシウム:164mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1461kcal たんぱく質:55.5g 脂質:40.3g カルシウム:727mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1449kcal たんぱく質:47.8g 脂質:47.3g カルシウム:601mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1451kcal たんぱく質:47.8g 脂質:49.7g カルシウム:699mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1480kcal たんぱく質:56.4g 脂質:42.7g カルシウム:490mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1456kcal たんぱく質:54.5g 脂質:38.5g カルシウム:727mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1449kcal たんぱく質:49.8g 脂質:45.4g カルシウム:710mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1465kcal たんぱく質:49.4g 脂質:34.5g カルシウム:881mg 食塩相:7.7g

	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム 肉団子と野菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 海老ボールのクリーム煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 お魚とうふ揚の煮物 昆布豆 味噌汁(鶏卵・玉葱)	あんパン 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 ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム ソーセージソテー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:518kcal タンパク:14.5g 脂質:18.7g カルシウム:254mg 食塩相:1.6g	エネルギー:475kcal タンパク:18.8g 脂質:14.2g カルシウム:290mg 食塩相:2.1g	エネルギー:536kcal タンパク:19.0g 脂質:12.7g カルシウム:427mg 食塩相:2.8g	エネルギー:471kcal タンパク:15.5g 脂質:10.7g カルシウム:136mg 食塩相:2.7g	エネルギー:536kcal タンパク:17.1g 脂質:14.9g カルシウム:255mg 食塩相:1.2g	エネルギー:427kcal タンパク:13.7g 脂質:10.2g カルシウム:281mg 食塩相:1.5g	エネルギー:438kcal タンパク:15.9g 脂質:10.5g カルシウム:313mg 食塩相:1.7g
昼食	菜飯 トンカツ 菜の花のわさび和え かき玉汁 フルーツ缶(みかん)	御飯 鱈の銀あんかけ 卵の花炒り煮 味噌汁(白菜・いんげん) フルーツ缶(白桃)	【選択食】 御飯 A. 海鮮五目豆腐 小松菜のドレッシング和え わかめスープ フルーツヨーグルト	冷やし中華 焼売 中華スープ(チンゲン菜・人参) フルーツ缶(洋梨)	ハンバーグマカロニグラタン 白菜のサラダ ポタージュ フルーツ缶(みかん)	御飯 焼き鯖 大根の煮物 味噌汁(白菜・貝割れ) フルーツ缶(白桃)	御飯 コロケ 菜の花のごま和え 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) フルーツ缶(洋梨)
	エネルギー:461kcal タンパク:16.0g 脂質:9.6g カルシウム:208mg 食塩相:4.0g	エネルギー:432kcal タンパク:19.0g 脂質:7.1g カルシウム:166mg 食塩相:2.9g	エネルギー:500kcal タンパク:20.7g 脂質:12.3g カルシウム:339mg 食塩相:2.2g B. 木須肉(キクラゲと豚肉の卵炒め)	エネルギー:474kcal タンパク:18.2g 脂質:11.7g カルシウム:64mg 食塩相:3.9g	エネルギー:566kcal タンパク:19.0g 脂質:18.0g カルシウム:292mg 食塩相:3.5g	エネルギー:551kcal タンパク:17.5g 脂質:20.4g カルシウム:126mg 食塩相:2.8g	エネルギー:599kcal タンパク:14.9g 脂質:17.8g カルシウム:219mg 食塩相:2.6g
おやつ	ウエハース			やわらかサブレ		ムース(バナナ)	
	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:55kcal タンパク:2.0g 脂質:1.4g カルシウム:69mg 食塩相:0.2g	
夕食	御飯 鱈の塩焼き 白菜の浅漬け 味噌汁(豆腐・葱)	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 豚肉と厚揚げの葱塩炒め さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁(えのき・大根葉)	御飯 焼き肉(豚) 南瓜いとこ煮 すまし汁(とろろ昆布・葱)	御飯 友禅豆腐 いんげんの胡麻和え 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き もやしの梅かつお和え すまし汁(卵・葱)	御飯 豚肉と牛蒡の卵とじ 小松菜の磯和え 味噌汁(白菜・葱)
	エネルギー:464kcal タンパク:16.9g 脂質:17.7g カルシウム:125mg 食塩相:2.5g	エネルギー:574kcal タンパク:20.7g 脂質:22.0g カルシウム:203mg 食塩相:2.6g	エネルギー:409kcal タンパク:14.2g 脂質:10.5g カルシウム:203mg 食塩相:2.7g	エネルギー:456kcal タンパク:14.2g 脂質:11.5g カルシウム:109mg 食塩相:2.2g	エネルギー:384kcal タンパク:13.6g 脂質:6.8g カルシウム:208mg 食塩相:2.4g	エネルギー:420kcal タンパク:17.5g 脂質:12.2g カルシウム:92mg 食塩相:1.6g	エネルギー:418kcal タンパク:17.2g 脂質:10.6g カルシウム:184mg 食塩相:2.1g
日計	エネルギー:1493kcal タンパク:48.0g 脂質:48.7g カルシウム:1164mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1481kcal タンパク:58.5g 脂質:43.3g カルシウム:659mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1445kcal タンパク:53.9g 脂質:35.5g カルシウム:969mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1493kcal タンパク:48.7g 脂質:39.4g カルシウム:459mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1486kcal タンパク:49.7g 脂質:39.7g カルシウム:755mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1453kcal タンパク:50.7g 脂質:44.2g カルシウム:568mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1455kcal タンパク:48.0g 脂質:38.9g カルシウム:716mg 食塩相:6.5g

	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29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(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ポテトサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	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)	御飯 肉団子のあんかけ 納豆 味噌汁(しろ菜・いんげん)	レーズンロール ソーセージと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム ハムと野菜の炒めもの コーヒー牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:516kcal タンパク:16.1g 脂質:19.8g カルシウム:263mg 食塩相:1.7g	エネルギー:496kcal タンパク:13.0g 脂質:17.3g カルシウム:255mg 食塩相:1.3g	エネルギー:533kcal タンパク:19.4g 脂質:12.7g カルシウム:549mg 食塩相:3.0g	エネルギー:446kcal タンパク:17.0g 脂質:8.0g カルシウム:160mg 食塩相:2.1g	エネルギー:440kcal タンパク:14.2g 脂質:13.5g カルシウム:273mg 食塩相:2.0g	エネルギー:450kcal タンパク:15.7g 脂質:13.0g カルシウム:279mg 食塩相:1.9g	エネルギー:483kcal タンパク:15.4g 脂質:14.1g カルシウム:319mg 食塩相:1.8g
昼食	枝豆御飯 カレイの醤油麹焼き 根菜煮 味噌汁(もやし・葱) フルーツ缶(みかん)	御飯 すき焼き風煮 大豆煮 味噌汁(里芋・青梗菜) フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉のわさび醤油焼き 白菜の和え物 味噌汁(菜の花・えのき) フルーツ缶(洋梨)	キャベツのペペロンチーノ 人参とさつまいものマリネ コーンクリームスープ フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏の唐揚げ 南瓜の煮物 味噌汁(おくら・もやし) フルーツヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ れんこんのずんだ和え 赤だし(青梗菜・もやし) フルーツ缶(白桃)	ひき肉カレー コールスローサラダ コンソメスープ(もやし・菜の花) フルーツ缶(洋梨)
	エネルギー:490kcal タンパク:22.7g 脂質:8.9g カルシウム:151mg 食塩相:3.8g	エネルギー:550kcal タンパク:21.9g 脂質:15.8g カルシウム:210mg 食塩相:2.4g	エネルギー:479kcal タンパク:17.2g 脂質:12.9g カルシウム:152mg 食塩相:2.1g	エネルギー:500kcal タンパク:13.6g 脂質:16.6g カルシウム:107mg 食塩相:3.0g	エネルギー:635kcal タンパク:21.4g 脂質:18.6g カルシウム:251mg 食塩相:2.6g	エネルギー:505kcal タンパク:16.3g 脂質:9.3g カルシウム:131mg 食塩相:2.9g	エネルギー:566kcal タンパク:18.4g 脂質:15.7g カルシウム:224mg 食塩相:3.4g
おやつ	ロールケーキ(コーヒー)			抹茶ワッフル		もみじ饅頭	
	エネルギー:66kcal タンパク:1.0g 脂質:2.3g カルシウム:0mg 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:107kcal タンパク:2.0g 脂質:2.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのサラダ すまし汁(麩・ほうれん草)	御飯 親子煮 小松菜とひじきのサラダ 味噌汁(麩・大根葉)	御飯 卵と厚揚げの旨塩炒め キャベツのからし和え 味噌汁(さつまいも・ほうれん草)	御飯 蒸し鶏の薬味ソース ひじきの炒り煮 かき玉汁	御飯 鱈の生姜蒸し がんもの煮物 すまし汁(小松菜・卵)	御飯 カレイのムニエル 花野菜サラダ コンソメスープ(ジャガイモ・玉葱)	御飯 赤魚のみりん漬焼き ちんげん菜のドレッシング和え 味噌汁(白菜・大根葉)
	エネルギー:415kcal タンパク:14.2g 脂質:9.8g カルシウム:121mg 食塩相:2.0g	エネルギー:443kcal タンパク:18.3g 脂質:12.4g カルシウム:221mg 食塩相:2.7g	エネルギー:432kcal タンパク:17.8g 脂質:12.6g カルシウム:289mg 食塩相:2.8g	エネルギー:396kcal タンパク:20.9g 脂質:8.0g カルシウム:162mg 食塩相:2.4g	エネルギー:369kcal タンパク:18.7g 脂質:6.1g カルシウム:137mg 食塩相:2.6g	エネルギー:409kcal タンパク:20.6g 脂質:9.7g カルシウム:148mg 食塩相:1.7g	エネルギー:395kcal タンパク:19.8g 脂質:8.9g カルシウム:267mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1487kcal タンパク:54.0g 脂質:40.8g カルシウム:535mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1489kcal タンパク:53.2g 脂質:45.5g カルシウム:686mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1444kcal タンパク:54.4g 脂質:38.2g カルシウム:990mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1443kcal タンパク:53.0g 脂質:37.2g カルシウム:629mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1444kcal タンパク:54.3g 脂質:38.2g カルシウム:661mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1471kcal タンパク:54.6g 脂質:34.1g カルシウム:558mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1444kcal タンパク:53.6g 脂質:38.7g カルシウム:810mg 食塩相:7.6g

6月30日(月)							
朝食	食パン(6枚切り) ジャム マカロニのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)						
	エネルギー:541kcal 脂質:12.7g 食塩相:2.7g たんぱく:19.4g カルシウム:376mg						
昼食	御飯 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・青ネギ) フルーツ缶(みかん)						
	エネルギー:493kcal 脂質:17.4g 食塩相:2.5g たんぱく:18.1g カルシウム:154mg						
おやつ	せんべい						
	エネルギー:49kcal 脂質:0.1g 食塩相:0.2g たんぱく:0.5g カルシウム:65mg						
夕食	御飯 ポークソテー トマトソース 花野菜サラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン)						
	エネルギー:407kcal 脂質:12.1g 食塩相:1.6g たんぱく:15.0g カルシウム:110mg						
日計	エネルギー:1490kcal 脂質:42.3g 食塩相:7.0g たんぱく:53.0g カルシウム:705mg						