

東が丘ホーム 8月献立表

					8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)
朝食					チョコパン 白菜のトマト煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ツナと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 豆サラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
					エネルギー:438kcal タンパク:14.5g 脂質:15.1g カルシウム:263mg 食塩相:1.6g	エネルギー:466kcal タンパク:16.4g 脂質:16.0g カルシウム:260mg 食塩相:1.5g	エネルギー:494kcal タンパク:18.1g 脂質:15.8g カルシウム:284mg 食塩相:1.5g
昼食					赤飯 鶏肉の照り焼き カリフラワーサラダ 味噌汁(豆腐・青ねぎ) フルーツ缶(白桃缶)	刻みいなりのちらし寿司 大根のポン酢和え すまし汁(高野豆腐・里芋) フルーツ缶(洋なし)	あんかけラーメン かに風味焼売 キャベツの中華和え フルーツ缶(白桃缶)
					エネルギー:573kcal タンパク:22.1g 脂質:18.7g カルシウム:171mg 食塩相:3.2g	エネルギー:443kcal タンパク:11.5g 脂質:8.6g カルシウム:184mg 食塩相:2.8g	エネルギー:459kcal タンパク:17.8g 脂質:12.1g カルシウム:89mg 食塩相:3.8g
おやつ						ドーナツ	
						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	
夕食					御飯 かにかまの卵とじ ツナ入りサラダ 味噌汁(チンゲン菜・大根菜)	御飯 カレイのムニエル ちんげん菜ソテー ミルクスープ(キャベツ・コーン)	御飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草のお浸し すまし汁(ごぼう・えのき)
					エネルギー:438kcal タンパク:16.6g 脂質:12.4g カルシウム:194mg 食塩相:2.6g	エネルギー:448kcal タンパク:22.3g 脂質:11.2g カルシウム:307mg 食塩相:2.2g	エネルギー:494kcal タンパク:18.3g 脂質:11.3g カルシウム:114mg 食塩相:2.5g
日計					エネルギー:1449kcal タンパク:53.2g 脂質:46.2g カルシウム:628mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1471kcal タンパク:51.9g 脂質:41.3g カルシウム:751mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1447kcal タンパク:54.2g 脂質:39.2g カルシウム:487mg 食塩相:7.8g

	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)	8月10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（みかん） エネルギー:441kcal タンパク:15.9g 脂質:12.6g カルシウム:285mg 食塩相:1.6g	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（黄桃） エネルギー:488kcal タンパク:16.0g 脂質:13.3g カルシウム:256mg 食塩相:1.6g	食パン（6枚切り） ジャム 角切りサラダ 牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:512kcal タンパク:15.9g 脂質:15.6g カルシウム:261mg 食塩相:1.7g	御飯 肉団子の煮物 昆布豆 味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ） エネルギー:453kcal タンパク:16.7g 脂質:7.7g カルシウム:143mg 食塩相:2.6g	黒糖パン ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー:438kcal タンパク:15.1g 脂質:11.9g カルシウム:366mg 食塩相:1.9g	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーゼージと野菜炒め 牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:429kcal タンパク:14.6g 脂質:11.2g カルシウム:378mg 食塩相:1.7g	食パン（6枚切り） ジャム 野菜のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（黄桃） エネルギー:462kcal タンパク:15.8g 脂質:14.0g カルシウム:282mg 食塩相:2.2g
昼食	御飯 鯖の利休焼き 小松菜の和えもの 味噌汁（豆腐・青ねぎ） フルーツ缶（洋なし） エネルギー:556kcal タンパク:19.2g 脂質:20.1g カルシウム:266mg 食塩相:2.9g	御飯 茄子と豆腐の揚げだし 白菜の辛子和え 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） フルーツヨーグルト エネルギー:538kcal タンパク:14.8g 脂質:15.3g カルシウム:233mg 食塩相:2.2g	菜飯 鰯の塩焼き カリフラワーのおかかサラダ すまし汁（麩・菜の花） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:473kcal タンパク:19.6g 脂質:12.3g カルシウム:152mg 食塩相:2.7g	スパゲティナポリタン ベイクドエッグポテト コンソメスープ（ミックスベジタブル・青葱） フルーツ缶（黄桃） エネルギー:450kcal タンパク:13.1g 脂質:13.4g カルシウム:44mg 食塩相:3.6g	【選択食】ケチャップライス Aサーモンフライ（タルタルソース） ブロッコリーサラダ コンソメスープ（白菜・ネギ） フルーツヨーグルト エネルギー:589kcal タンパク:21.2g 脂質:17.4g カルシウム:240mg 食塩相:2.8g B. ビーフシチューフライ	御飯 鶏の唐揚げ 海草サラダ 味噌汁（ほうれん草・刻み揚げ） フルーツ缶（パイン） エネルギー:546kcal タンパク:18.8g 脂質:17.6g カルシウム:158mg 食塩相:2.8g	御飯 ハンバーグ デミソース ごぼうサラダ ミルクスープ（ミックスベジタブル） フルーツ缶（洋なし） エネルギー:577kcal タンパク:16.8g 脂質:15.6g カルシウム:358mg 食塩相:2.9g
おやつ	ひとくちまんじゅう(ゆず) 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			抹茶パンケーキ エネルギー:56kcal タンパク:1.0g 脂質:2.1g カルシウム:14mg 食塩相:0.1g		せんべい エネルギー:16kcal タンパク:0.2g 脂質:0.0g カルシウム:22mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 春雨の和え物 白菜スープ エネルギー:410kcal タンパク:17.4g 脂質:8.4g カルシウム:128mg 食塩相:2.1g	御飯 焼き肉炒め 切り昆布の炒め煮 味噌汁(大根・チンゲン菜) エネルギー:434kcal タンパク:19.3g 脂質:10.8g カルシウム:146mg 食塩相:2.6g	御飯 豆腐ハンバーグ 卵あんかけ 卯の花 味噌汁（もやし・青ネギ） エネルギー:480kcal タンパク:17.5g 脂質:13.4g カルシウム:172mg 食塩相:3.2g	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 菜の花の白和え 味噌汁（しろ菜・高野豆腐） エネルギー:482kcal タンパク:20.0g 脂質:16.4g カルシウム:186mg 食塩相:2.7g	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 中華きんぴら 中華スープ（きくらげ・チンゲン菜） エネルギー:425kcal タンパク:16.3g 脂質:10.9g カルシウム:214mg 食塩相:2.3g	御飯 厚揚げのきのこあんかけ 茄子のごま味噌和え 赤だし（じゃが芋・小松菜） エネルギー:491kcal タンパク:17.4g 脂質:16.9g カルシウム:268mg 食塩相:2.4g	御飯 鰯の葱味噌焼き ほうれん草の土佐酢 すまし汁(麩・貝割れ) エネルギー:402kcal タンパク:18.4g 脂質:9.3g カルシウム:164mg 食塩相:2.1g
日計	エネルギー:1460kcal タンパク:53.6g 脂質:41.2g カルシウム:879mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1460kcal タンパク:50.1g 脂質:39.4g カルシウム:635mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1465kcal タンパク:53.0g 脂質:41.3g カルシウム:585mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1441kcal タンパク:50.8g 脂質:39.6g カルシウム:387mg 食塩相:8.9g	エネルギー:1452kcal タンパク:52.6g 脂質:40.2g カルシウム:820mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1482kcal タンパク:51.0g 脂質:45.7g カルシウム:826mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1441kcal タンパク:51.0g 脂質:38.9g カルシウム:804mg 食塩相:7.2g

	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)	8月17日(日)
朝食	食パン（6枚切り） ジャム 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 明太スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	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）	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁（キャベツ・葱）	あんパン ソーセージと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム トマト煮込み 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 コーヒー牛乳 フルーツ缶（カクテル）
	エネルギー:477kcal タンパク:16.0g 脂質:14.3g カルシウム:306mg 食塩相:1.8g	エネルギー:536kcal タンパク:15.0g 脂質:21.2g カルシウム:254mg 食塩相:1.9g	エネルギー:536kcal タンパク:19.9g 脂質:13.1g カルシウム:434mg 食塩相:3.2g	エネルギー:432kcal タンパク:16.1g 脂質:11.4g カルシウム:143mg 食塩相:2.1g	エネルギー:518kcal タンパク:17.1g 脂質:12.2g カルシウム:288mg 食塩相:1.2g	エネルギー:462kcal タンパク:15.1g 脂質:12.1g カルシウム:263mg 食塩相:2.1g	エネルギー:561kcal タンパク:20.4g 脂質:13.8g カルシウム:377mg 食塩相:2.8g
昼食	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の磯和え 味噌汁（玉ねぎ・刻み揚げ） フルーツ缶（白桃缶）	御飯 豚肉のわさび醤油焼き じゃがいもの煮物 味噌汁（しろ菜・玉ねぎ） フルーツヨーグルト	御飯 メンチカツ いんげんとわかめの酢味噌和え すまし汁（豆腐・貝割れ） フルーツ缶（洋なし）	かに風味マカロニグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ（ミックスベジタブル・玉葱） フルーツ缶（カクテル）	ゆかり御飯 鯖の甘味噌焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁（しろ菜・麩） フルーツ缶（パイン）	ほうとう風うどん 水餃子 生姜だれ オクラの和えもの フルーツ缶（洋なし）	御飯 厚揚げと鶏肉の五目炒め 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁（もやし・大根葉） フルーツ缶（白桃缶）
	エネルギー:475kcal タンパク:19.3g 脂質:12.9g カルシウム:174mg 食塩相:2.3g	エネルギー:527kcal タンパク:22.3g 脂質:8.5g カルシウム:219mg 食塩相:2.6g	エネルギー:497kcal タンパク:12.7g 脂質:13.3g カルシウム:146mg 食塩相:2.6g	エネルギー:524kcal タンパク:16.2g 脂質:13.7g カルシウム:151mg 食塩相:3.1g	エネルギー:558kcal タンパク:18.6g 脂質:20.5g カルシウム:195mg 食塩相:2.7g	エネルギー:424kcal タンパク:16.6g 脂質:9.9g カルシウム:103mg 食塩相:3.4g	エネルギー:457kcal タンパク:15.6g 脂質:12.4g カルシウム:322mg 食塩相:2.4g
おやつ	抹茶プリン			ウエハース		ミニどら焼き	
	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: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: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 鯖の塩焼き 白菜の浅漬け すまし汁（大根・オクラ）	御飯 鱈の煮付け 隠元のピナッツ和え 味噌汁（さつまいも・葱）	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁（しろ菜・葱）	御飯 鶏肉の梅風味焼き 南瓜いとこ煮 味噌汁（大根・油揚げ）	御飯 豆腐のそぼろあんかけ 白菜のおかか和え 味噌汁（大根・大根葉）	御飯 豚肉とごぼうの煮込み 茄子といんげんの油味噌 すまし汁（豆腐・大根葉）	御飯 鰯の南蛮漬け もやしのごまサラダ 味噌汁（麩・葱）
	エネルギー:445kcal タンパク:15.4g 脂質:16.7g カルシウム:123mg 食塩相:2.4g	エネルギー:397kcal タンパク:18.3g 脂質:3.1g カルシウム:136mg 食塩相:2.4g	エネルギー:433kcal タンパク:19.9g 脂質:9.7g カルシウム:150mg 食塩相:2.5g	エネルギー:492kcal タンパク:17.9g 脂質:12.0g カルシウム:103mg 食塩相:3.0g	エネルギー:413kcal タンパク:19.1g 脂質:7.4g カルシウム:208mg 食塩相:2.1g	エネルギー:483kcal タンパク:18.6g 脂質:14.5g カルシウム:120mg 食塩相:2.3g	エネルギー:425kcal タンパク:18.8g 脂質:11.3g カルシウム:141mg 食塩相:2.1g
計	脂質:44.0g カルシウム:719mg 食塩相:6.5g	脂質:32.8g カルシウム:609mg 食塩相:6.9g	脂質:36.1g カルシウム:730mg 食塩相:8.2g	脂質:39.8g カルシウム:974mg 食塩相:8.2g	脂質:40.1g カルシウム:691mg 食塩相:6.0g	脂質:37.4g カルシウム:666mg 食塩相:7.8g	脂質:37.5g カルシウム:840mg 食塩相:7.3g

	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(パイン)	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(カクテル)	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(黄桃)	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 味噌汁(いんげん・じゃが芋)	レーズンロール ポテトサラダ 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 ミルクティー 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:452kcal たんぱく:15.3g 脂質:11.1g カルシウム:399mg 食塩相:2.3g	エネルギー:527kcal たんぱく:20.1g 脂質:17.7g カルシウム:299mg 食塩相:1.7g	エネルギー:522kcal たんぱく:18.0g 脂質:11.8g カルシウム:319mg 食塩相:2.2g	エネルギー:397kcal たんぱく:16.9g 脂質:6.2g カルシウム:183mg 食塩相:2.6g	エネルギー:444kcal たんぱく:12.8g 脂質:13.4g カルシウム:259mg 食塩相:1.5g	エネルギー:463kcal たんぱく:15.7g 脂質:12.8g カルシウム:263mg 食塩相:2.0g	エネルギー:536kcal たんぱく:18.8g 脂質:13.8g カルシウム:374mg 食塩相:3.1g
昼食	御飯 麻婆豆腐 わかめサラダ 中華スープ(もやし・にら) フルーツ缶(洋なし)	冷やし中華 焼売 中華スープ(キャベツ・にら) フルーツ缶(白桃缶)	御飯 白身魚フライ 高野豆腐の煮物 すまし汁(朴の草・麴) フルーツ缶(パイン)	わかめ御飯 鯖の照り焼き 梅肉和え すまし汁(菜の花・麴) フルーツ缶(白桃缶)	夏野菜カレー スナップえんどうのサラダ コーンポタージュ フルーツ缶(洋なし)	御飯 鱈の葱ソースかけ 冷奴 中華スープ フルーツ缶(白桃缶)	御飯 チキンカツ 千草和え すまし汁(麴・青梗菜) フルーツ缶(洋なし)
	エネルギー:457kcal たんぱく:16.1g 脂質:11.9g カルシウム:181mg 食塩相:2.6g	エネルギー:478kcal たんぱく:17.4g 脂質:12.9g カルシウム:50mg 食塩相:3.7g	エネルギー:517kcal たんぱく:17.0g 脂質:14.4g カルシウム:201mg 食塩相:2.6g	エネルギー:532kcal たんぱく:18.0g 脂質:17.9g カルシウム:159mg 食塩相:3.0g	エネルギー:607kcal たんぱく:17.6g 脂質:18.6g カルシウム:313mg 食塩相:2.8g	エネルギー:461kcal たんぱく:19.7g 脂質:10.4g カルシウム:139mg 食塩相:1.7g	エネルギー:503kcal たんぱく:13.2g 脂質:15.9g カルシウム:250mg 食塩相:2.5g
おやつ	ソフトクッキー			ビスコ		マンゴープリン	
	エネルギー:92kcal たんぱく:0.8g 脂質:5.5g カルシウム:150mg 食塩相:0.1g			エネルギー:63kcal たんぱく:0.7g 脂質:2.9g カルシウム:72mg 食塩相:0.1g		エネルギー:66kcal たんぱく:2.4g 脂質:1.1g カルシウム:52mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 鶏肉のソテー マスタードソース 白菜のサラダ 小松菜のミルクスープ	御飯 鱈のごま漬焼 青梗菜の煮浸し 味噌汁(ごぼう・白菜)	御飯 筑前煮 ピーマンともやしの塩炒め 味噌汁(玉ねぎ・にら)	御飯 厚揚げと里芋の煮物 なすのしぎ焼き 味噌汁(小松菜・大根)	御飯 カレイの銀あんかけ さつま芋のごま和え かき玉汁	御飯 鶏肉の山椒焼き れんこんの胡麻味噌炒め 味噌汁(大根・えのき)	御飯 鱈のムニエル タルタルソース ブロッコリーのサラダ ミルクスープ(ズッキーニ・玉ねぎ)
	エネルギー:441kcal たんぱく:19.2g 脂質:11.0g カルシウム:256mg 食塩相:2.2g	エネルギー:436kcal たんぱく:20.2g 脂質:4.9g カルシウム:201mg 食塩相:2.1g	エネルギー:407kcal たんぱく:15.0g 脂質:6.8g カルシウム:142mg 食塩相:2.5g	エネルギー:479kcal たんぱく:13.0g 脂質:15.5g カルシウム:228mg 食塩相:2.5g	エネルギー:407kcal たんぱく:18.8g 脂質:4.1g カルシウム:184mg 食塩相:1.9g	エネルギー:466kcal たんぱく:17.5g 脂質:11.6g カルシウム:106mg 食塩相:2.3g	エネルギー:410kcal たんぱく:20.2g 脂質:8.3g カルシウム:217mg 食塩相:1.7g
日計	エネルギー:1442kcal たんぱく:51.4g 脂質:39.5g カルシウム:986mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1441kcal たんぱく:57.7g 脂質:35.5g カルシウム:550mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1446kcal たんぱく:50.0g 脂質:33.0g カルシウム:662mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1471kcal たんぱく:48.6g 脂質:42.5g カルシウム:642mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1458kcal たんぱく:49.2g 脂質:36.1g カルシウム:756mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1456kcal たんぱく:55.3g 脂質:35.9g カルシウム:560mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1449kcal たんぱく:52.2g 脂質:38.0g カルシウム:841mg 食塩相:7.2g

	8月25日（月）	8月26日（火）	8月27日（水）	8月28日（木）	8月29日（金）	8月30日（土）	8月31日（日）
朝食	食パン（6枚切り） ジャム 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） エネルギー:436kcal タンパク:16.4g 脂質:11.5g カルシウム:282mg 食塩相:1.6g	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:463kcal タンパク:16.0g 脂質:14.5g カルシウム:277mg 食塩相:1.3g	食パン（6枚切り） ジャム 南瓜のシチュー 牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:542kcal タンパク:19.7g 脂質:12.2g カルシウム:387mg 食塩相:2.9g	御飯 ハムと野菜の炒めもの 昆布豆 味噌汁（小松菜・もやし） エネルギー:418kcal タンパク:16.7g 脂質:6.1g カルシウム:149mg 食塩相:2.7g	ロールパン ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶（黄桃） エネルギー:467kcal タンパク:16.3g 脂質:13.0g カルシウム:270mg 食塩相:1.8g	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーセージ炒め 牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:458kcal タンパク:14.8g 脂質:13.0g カルシウム:424mg 食塩相:1.7g	食パン（6枚切り） ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶（黄桃） エネルギー:468kcal タンパク:15.9g 脂質:13.6g カルシウム:266mg 食塩相:1.6g
昼食	御飯 鯖の柚子香焼き 小松菜の胡麻和え 味噌汁（豆腐・青ねぎ） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:554kcal タンパク:18.8g 脂質:20.4g カルシウム:207mg 食塩相:2.4g	御飯 ミートコロケ スナップエンドウのサラダ すまし汁（豆腐・青ネギ） フルーツヨーグルト エネルギー:580kcal タンパク:15.6g 脂質:15.6g カルシウム:281mg 食塩相:2.0g	御飯 鶏肉の味噌漬焼き ツナと野菜のサラダ コンソメスープ（ミックスベジタブル） フルーツ缶（洋なし） エネルギー:514kcal タンパク:19.4g 脂質:15.2g カルシウム:142mg 食塩相:1.8g	ソース焼きそば フライドポテト けんちん汁 フルーツ缶（黄桃） エネルギー:535kcal タンパク:16.7g 脂質:13.4g カルシウム:67mg 食塩相:3.7g	御飯 タンドリーチキン 枝豆入りサラダ 味噌汁（しろ菜・麴） フルーツヨーグルト エネルギー:589kcal タンパク:22.5g 脂質:19.3g カルシウム:262mg 食塩相:2.3g	御飯 鰯の塩糍焼き れんこん金平 きのこ汁 フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:465kcal タンパク:19.7g 脂質:8.3g カルシウム:165mg 食塩相:2.7g	御飯 鱒のクリームシチュー グリーンサラダ コンソメスープ（菜の花・豆腐） フルーツ缶（洋なし） エネルギー:481kcal タンパク:20.6g 脂質:7.9g カルシウム:241mg 食塩相:3.5g
おやつ	チョコレート 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			白あん饅頭 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		ロールケーキ 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	
夕食	御飯 ミートボールときのこのクリーム煮 カリフラワーのサラダ コンソメスープ（ほうれん草・コーン） エネルギー:418kcal タンパク:15.5g 脂質:6.2g カルシウム:267mg 食塩相:2.9g	御飯 ほうれん草とちくわの卵とじ 白菜の浅漬け 味噌汁（高野豆腐・大根葉） エネルギー:398kcal タンパク:17.6g 脂質:7.7g カルシウム:194mg 食塩相:3.0g	御飯 ロールキャベツの和風煮 いんげんのごま和え 味噌汁（卵・葱） エネルギー:384kcal タンパク:13.4g 脂質:5.7g カルシウム:193mg 食塩相:2.6g	御飯 鯖の照り焼き 柚香和え 味噌汁（南瓜・玉ねぎ） エネルギー:479kcal タンパク:16.4g 脂質:17.8g カルシウム:111mg 食塩相:2.9g	御飯 肉豆腐 おくらの和えもの すまし汁（ごぼう・青葱） エネルギー:389kcal タンパク:16.5g 脂質:7.7g カルシウム:186mg 食塩相:2.0g	御飯 鶏肉とごぼうの柳川風煮 切干大根のごま酢和え 味噌汁（小松菜・人参） エネルギー:424kcal タンパク:16.3g 脂質:8.8g カルシウム:171mg 食塩相:2.4g	御飯 つくね焼 ひじきの炒り煮 赤だし（大根・葱） エネルギー:498kcal タンパク:15.5g 脂質:17.6g カルシウム:152mg 食塩相:3.0g
日計	エネルギー:1470kcal タンパク:51.5g 脂質:41.7g カルシウム:756mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1441kcal タンパク:49.2g 脂質:37.8g カルシウム:752mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1440kcal タンパク:52.5g 脂質:33.1g カルシウム:722mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1491kcal タンパク:50.9g 脂質:37.4g カルシウム:527mg 食塩相:9.3g	エネルギー:1445kcal タンパク:55.3g 脂質:40.0g カルシウム:718mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1442kcal タンパク:52.1g 脂質:34.0g カルシウム:760mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1447kcal タンパク:52.0g 脂質:39.1g カルシウム:659mg 食塩相:8.1g