

東が丘ホーム 9月献立表

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
朝食	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） エネルギー:479kcal タンパク:16.4g 脂質:17.5g カルシウム:262mg 食塩相:1.5g	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（カクテル） エネルギー:510kcal タンパク:20.1g 脂質:11.9g カルシウム:392mg 食塩相:2.6g	食パン（6枚切り） ジャム ツナサラダ 牛乳 フルーツ缶（黄桃） エネルギー:520kcal タンパク:18.1g 脂質:20.5g カルシウム:262mg 食塩相:1.5g	御飯 厚揚げと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁（じゃがいも・にら） エネルギー:447kcal タンパク:16.8g 脂質:8.1g カルシウム:217mg 食塩相:2.2g	黒糖パン 角切りサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー:478kcal タンパク:14.8g 脂質:14.2g カルシウム:251mg 食塩相:1.1g	食パン（6枚切り） ジャム ミネストローネ コーヒーマル フルーツ缶（カクテル） エネルギー:501kcal タンパク:15.2g 脂質:15.3g カルシウム:251mg 食塩相:2.0g	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（黄桃缶） エネルギー:504kcal タンパク:18.4g 脂質:12.3g カルシウム:396mg 食塩相:2.3g
昼食	赤飯 鶏肉と根菜の旨煮 ごぼうの甘辛炒め 味噌汁(わかめ・しいたけ) フルーツ缶（洋梨缶） エネルギー:557kcal タンパク:20.0g 脂質:12.6g カルシウム:158mg 食塩相:3.7g	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め れんこんの煮物 すまし汁(ほうれん草・麴) フルーツ缶（パイナップル） エネルギー:522kcal タンパク:14.5g 脂質:15.3g カルシウム:156mg 食塩相:2.4g	御飯 鶏肉の治部煮 ひじきサラダ すまし汁（高野豆腐・貝割れ） フルーツヨーグルト エネルギー:536kcal タンパク:20.4g 脂質:12.7g カルシウム:290mg 食塩相:2.3g	御飯 カレーの野菜あんかけ 卵の花 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:466kcal タンパク:21.0g 脂質:8.4g カルシウム:153mg 食塩相:3.0g	御飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のわさび和え 味噌汁（大根・高野豆腐） フルーツ缶（洋梨缶） エネルギー:555kcal タンパク:20.5g 脂質:19.4g カルシウム:206mg 食塩相:2.5g	【秋祭り】 焼きそば じゃがバター炒め 花野菜サラダ チョコバナナ風ムース エネルギー:510kcal タンパク:16.8g 脂質:10.3g カルシウム:112mg 食塩相:3.3g	御飯 鱈の梅干煮 スナックエンドウの辛子和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう) フルーツ缶（パイナップル） エネルギー:450kcal タンパク:19.2g 脂質:7.0g カルシウム:127mg 食塩相:2.4g
おやつ	ひとくちまんじゅう 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			ミニどらやき 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		抹茶プリン 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 焼き肉(豚) 切り昆布の煮物 味噌汁(キャベツ・いんげん) エネルギー:392kcal タンパク:19.3g 脂質:6.3g カルシウム:111mg 食塩相:2.6g	茶飯 おでん いんげんのごま和え 味噌汁(チンゲン菜・玉葱) エネルギー:452kcal タンパク:18.4g 脂質:11.2g カルシウム:174mg 食塩相:3.4g	御飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 中華スープ（しろ菜・玉ねぎ） エネルギー:407kcal タンパク:16.5g 脂質:7.7g カルシウム:179mg 食塩相:2.5g	御飯 鶏肉のくわ焼き 小松菜の磯和え 赤だし(チンゲン菜・玉ねぎ) エネルギー:457kcal タンパク:18.3g 脂質:10.4g カルシウム:173mg 食塩相:2.1g	御飯 豚しゃぶ 海藻サラダ 中華スープ（白菜・ちくわ） エネルギー:410kcal タンパク:17.9g 脂質:8.6g カルシウム:97mg 食塩相:3.3g	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ 大根のおかか和え 味噌汁(さつま芋・白菜) エネルギー:412kcal タンパク:17.6g 脂質:6.9g カルシウム:189mg 食塩相:2.4g	御飯 豆腐と卵のトマト煮 小松菜と切干大根の中華和え 中華スープ エネルギー:488kcal タンパク:18.1g 脂質:13.1g カルシウム:266mg 食塩相:3.0g
日計	エネルギー:1481kcal タンパク:56.8g 脂質:36.5g カルシウム:731mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1484kcal タンパク:53.0g 脂質:38.4g カルシウム:722mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1463kcal タンパク:55.0g 脂質:40.9g カルシウム:731mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1442kcal タンパク:57.6g 脂質:27.8g カルシウム:723mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1443kcal タンパク:53.2g 脂質:42.2g カルシウム:554mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1475kcal タンパク:49.7g 脂質:32.6g カルシウム:668mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1442kcal タンパク:55.7g 脂質:32.4g カルシウム:789mg 食塩相:7.7g

	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)
朝食	食パン（6枚切り） ジャム ウインナーと野菜のバターソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー：478kcal たんぱく質：14.3g 脂質：14.4g カルシウム：263mg 食塩相：1.6g	食パン（6枚切り） ジャム チーズサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー：496kcal たんぱく質：19.7g 脂質：17.8g カルシウム：396mg 食塩相：1.9g	食パン（6枚切り） ジャム 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶（黄桃缶） エネルギー：474kcal たんぱく質：17.9g 脂質：12.3g カルシウム：346mg 食塩相：1.9g	御飯 車麴の煮物 納豆 味噌汁（キャベツ・おくら） エネルギー：398kcal たんぱく質：15.1g 脂質：7.3g カルシウム：125mg 食塩相：2.0g	ロールパン ジャム スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶（黄桃缶） エネルギー：535kcal たんぱく質：16.1g 脂質：20.2g カルシウム：251mg 食塩相：2.0g	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：518kcal たんぱく質：17.7g 脂質：14.0g カルシウム：341mg 食塩相：2.1g	食パン（6枚切り） ジャム ウインナーソーテー 牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー：432kcal たんぱく質：14.6g 脂質：13.0g カルシウム：314mg 食塩相：1.9g
昼食	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ラタトゥイユ（野菜のトマト煮） ミルクスープ（ほうれん草・玉葱） フルーツ缶（洋梨缶） エネルギー：543kcal たんぱく質：20.8g 脂質：17.6g カルシウム：234mg 食塩相：2.3g	御飯 白身魚フライ スパゲッティサラダ コンソメスープ（ジャガイモ・絹さや） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー：533kcal たんぱく質：12.9g 脂質：14.5g カルシウム：122mg 食塩相：2.7g	ゆかり御飯 鰯の梅風味焼き 小松菜の柚子和え 味噌汁（オクラ・チンゲン菜） フルーツ缶（洋梨缶） エネルギー：463kcal たんぱく質：20.4g 脂質：9.6g カルシウム：213mg 食塩相：3.2g	かしわそば 里芋の海老あんかけ ちんげん菜の和え物 フルーツ缶（パイン） エネルギー：413kcal たんぱく質：18.9g 脂質：8.2g カルシウム：132mg 食塩相：2.7g	御飯 鶏のバジルソース焼き 白菜サラダ きのこのポタージュ フルーツヨーグルト エネルギー：593kcal たんぱく質：21.6g 脂質：18.4g カルシウム：247mg 食塩相：2.2g	御飯 豚肉とキャベツのトマト煮 オクラと大根の和え物 味噌汁（小松菜・人参） フルーツ缶（パイン） エネルギー：490kcal たんぱく質：17.2g 脂質：13.2g カルシウム：158mg 食塩相：2.5g	御飯 鯖の味噌煮 もやしの酢の物 すまし汁（里芋・葱） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー：544kcal たんぱく質：17.9g 脂質：17.2g カルシウム：104mg 食塩相：2.9g
おやつ	チョコレート 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			フルーツ杏仁 エネルギー：40kcal たんぱく質：0.4g 脂質：0.1g カルシウム：5mg 食塩相：0.0g		ウエハース エネルギー：50kcal たんぱく質：0.6g 脂質：2.7g カルシウム：577mg 食塩相：0.0g	
夕食	御飯 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ ちんげん菜のごま和え 味噌汁（大根・大根葉） エネルギー：409kcal たんぱく質：13.4g 脂質：9.2g カルシウム：201mg 食塩相：3.0g	御飯 豆腐とかにかまの卵とじ 切干大根のナムル 中華スープ（白菜・にら） エネルギー：426kcal たんぱく質：18.8g 脂質：10.6g カルシウム：221mg 食塩相：2.3g	御飯 鶏肉の香味焼き さつまいものレモン煮 味噌汁（白菜・大根葉） エネルギー：521kcal たんぱく質：18.7g 脂質：10.7g カルシウム：114mg 食塩相：1.8g	御飯 鯖の生姜煮 なすのそぼろ炒め すまし汁（大根・麴） エネルギー：601kcal たんぱく質：19.9g 脂質：26.3g カルシウム：111mg 食塩相：2.6g	御飯 鰯の銀あんかけ 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁（じゃが芋・いんげん） エネルギー：326kcal たんぱく質：17.6g 脂質：1.7g カルシウム：158mg 食塩相：2.5g	御飯 から揚げと茄子の南蛮漬 もやしの塩炒め すまし汁（しろ菜・青ねぎ） エネルギー：440kcal たんぱく質：16.5g 脂質：11.8g カルシウム：139mg 食塩相：2.6g	御飯 肉豆腐 金平れんこん 味噌汁（キャベツ・大根葉） エネルギー：486kcal たんぱく質：17.2g 脂質：14.2g カルシウム：194mg 食塩相：2.4g
日計	エネルギー：1492kcal たんぱく質：49.3g 脂質：44.8g カルシウム：698mg 食塩相：7.0g	エネルギー：1455kcal たんぱく質：51.4g 脂質：42.9g カルシウム：739mg 食塩相：6.9g	エネルギー：1458kcal たんぱく質：57.0g 脂質：32.6g カルシウム：673mg 食塩相：7.0g	エネルギー：1452kcal たんぱく質：54.3g 脂質：41.9g カルシウム：373mg 食塩相：7.3g	エネルギー：1454kcal たんぱく質：55.3g 脂質：40.3g カルシウム：656mg 食塩相：6.7g	エネルギー：1498kcal たんぱく質：52.0g 脂質：41.7g カルシウム：1215mg 食塩相：7.1g	エネルギー：1462kcal たんぱく質：49.7g 脂質：44.4g カルシウム：612mg 食塩相：7.2g

	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)
朝食	食パン（6枚切り） ジャム 白菜のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム ミネストローネ コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃缶）	食パン（6枚切り） ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	御飯 とうふ揚げの煮物 昆布豆 味噌汁（里芋・チンゲン菜）	レーズンロール タラモサラダ 牛乳 フルーツ缶（黄桃缶）	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（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム 豆サラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん）
	エネルギー:459kcal タンパク:15.9g 脂質:12.9g カルシウム:288mg 食塩相:2.0g	エネルギー:466kcal タンパク:14.2g 脂質:10.6g カルシウム:329mg 食塩相:1.8g	エネルギー:454kcal タンパク:16.3g 脂質:13.0g カルシウム:269mg 食塩相:1.6g	エネルギー:489kcal タンパク:16.3g 脂質:12.1g カルシウム:136mg 食塩相:2.7g	エネルギー:475kcal タンパク:13.3g 脂質:17.4g カルシウム:261mg 食塩相:1.9g	エネルギー:546kcal タンパク:18.6g 脂質:22.4g カルシウム:313mg 食塩相:1.8g	エネルギー:498kcal タンパク:18.8g 脂質:16.4g カルシウム:290mg 食塩相:1.6g
昼食	みそかつ丼 春菊のごま和え 赤だし(ごぼう・しめじ) フルーツ缶（パイন）	冷やし中華 焼売 若布スープ(若布・おくら) フルーツヨーグルト	【敬老祝い膳】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 里芋の胡麻味噌がけ すまし汁(高野豆腐・小松菜) フルーツあんみつ	御飯 鰯の味噌漬け焼き 茄子の生姜煮 すまし汁(白菜・かいわれ) フルーツ缶（パイン）	御飯 魚のちゃんちゃん焼き さつまいものミルク煮 すまし汁（麩・水菜） フルーツヨーグルト	シーフードピラフ なすと豚肉の炒め物 茸のスープ フルーツ缶（洋なし）	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 小松菜のサラダ けんちん汁 フルーツ缶（パイン）
	エネルギー:517kcal タンパク:14.6g 脂質:11.1g カルシウム:183mg 食塩相:3.4g	エネルギー:528kcal タンパク:21.0g 脂質:14.5g カルシウム:166mg 食塩相:3.9g	エネルギー:548kcal タンパク:14.2g 脂質:10.4g カルシウム:186mg 食塩相:3.1g	エネルギー:506kcal タンパク:18.2g 脂質:16.3g カルシウム:132mg 食塩相:1.7g	エネルギー:583kcal タンパク:23.3g 脂質:8.6g カルシウム:307mg 食塩相:3.1g	エネルギー:449kcal タンパク:12.0g 脂質:12.8g カルシウム:32mg 食塩相:3.4g	エネルギー:504kcal タンパク:18.5g 脂質:15.0g カルシウム:170mg 食塩相:3.0g
おやつ	せんべい		【敬老祝い菓子】 水羊羹(施設購入)			チョコレート	
	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:33kcal タンパク:0.3g 脂質:0.0g カルシウム:1mg 食塩相:0.0g			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	
夕食	御飯 厚揚げと牛肉の炒め物 大根の煮物 かき玉汁	御飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 味噌汁(しろ菜・大根葉)	御飯 豚肉と厚揚げの葱塩炒め ほうれん草の和え物 味噌汁(卵・大根葉)	御飯 友禅豆腐 マカロニサラダ 味噌汁(南瓜・小松菜)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 白菜の浅漬け すまし汁(しろ菜・玉ねぎ)	御飯 鰯の塩焼き もやしの酢の物 味噌汁(しろ菜・麩)	御飯 ハンバーグ デミソース 盛り合わせサラダ ミルクスープ(キャベツ・椎茸)
	エネルギー:447kcal タンパク:18.4g 脂質:14.2g カルシウム:294mg 食塩相:2.2g	エネルギー:451kcal タンパク:18.5g 脂質:11.3g カルシウム:187mg 食塩相:2.2g	エネルギー:450kcal タンパク:19.6g 脂質:15.1g カルシウム:247mg 食塩相:2.7g	エネルギー:479kcal タンパク:14.6g 脂質:13.8g カルシウム:170mg 食塩相:2.5g	エネルギー:440kcal タンパク:16.1g 脂質:15.2g カルシウム:122mg 食塩相:2.1g	エネルギー:385kcal タンパク:19.2g 脂質:7.3g カルシウム:180mg 食塩相:2.3g	エネルギー:456kcal タンパク:15.8g 脂質:10.6g カルシウム:329mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1472kcal タンパク:49.4g 脂質:38.3g カルシウム:830mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1445kcal タンパク:53.7g 脂質:36.4g カルシウム:682mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1485kcal タンパク:50.4g 脂質:38.5g カルシウム:703mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1474kcal タンパク:49.1g 脂質:42.2g カルシウム:438mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1498kcal タンパク:52.7g 脂質:41.2g カルシウム:690mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1442kcal タンパク:50.6g 脂質:46.1g カルシウム:525mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1458kcal タンパク:53.1g 脂質:42.0g カルシウム:789mg 食塩相:6.8g

	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28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（黄桃缶） エネルギー:459kcal タンパク:15.7g 脂質:13.1g カルシウム:266mg 食塩相:2.3g	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） エネルギー:470kcal タンパク:16.3g 脂質:14.5g カルシウム:290mg 食塩相:1.9g	食パン（6枚切り） ジャム カリフラワーとツナのサラダ 牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:467kcal タンパク:16.5g 脂質:15.9g カルシウム:271mg 食塩相:1.3g	御飯 大根のそぼろ餡かけ 納豆 味噌汁（南瓜・玉ねぎ） エネルギー:390kcal タンパク:15.6g 脂質:6.2g カルシウム:125mg 食塩相:1.4g	あんパン ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶（黄桃缶） エネルギー:510kcal タンパク:17.8g 脂質:12.4g カルシウム:268mg 食塩相:1.1g	食パン（6枚切り） ジャム トマト煮込み コーヒーマ牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:468kcal タンパク:15.5g 脂質:10.0g カルシウム:266mg 食塩相:1.7g	食パン（6枚切り） ジャム ウインナーのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー:502kcal タンパク:17.5g 脂質:13.6g カルシウム:343mg 食塩相:2.2g
昼食	御飯 つくねの野菜あんかけ 大根と若布の酢の物 味噌汁（白菜・いんげん） フルーツ缶（洋梨缶） エネルギー:442kcal タンパク:12.7g 脂質:8.9g カルシウム:121mg 食塩相:2.5g	チキンカレー コールスローサラダ ミルクスープ（菜の花・葱） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:563kcal タンパク:19.8g 脂質:14.5g カルシウム:248mg 食塩相:2.8g	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 呉汁（大豆の味噌汁） フルーツ缶（パイナップル） エネルギー:515kcal タンパク:14.7g 脂質:13.3g カルシウム:161mg 食塩相:3.6g	明太マカロニグラタン スナップエンドウのサラダ コンソメスープ（小松菜・人参） フルーツ缶（洋梨缶） エネルギー:512kcal タンパク:17.1g 脂質:15.4g カルシウム:211mg 食塩相:3.9g	御飯 チキン南蛮 小松菜のごま和え 味噌汁（オクラ・もやし） フルーツ缶（パイナップル） エネルギー:569kcal タンパク:19.1g 脂質:20.2g カルシウム:184mg 食塩相:2.8g	御飯 ハンバーグ BBQソース かにかまマカロニサラダ コンソメスープ（さつま芋・カリフラワー） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:578kcal タンパク:14.8g 脂質:19.2g カルシウム:229mg 食塩相:2.8g	なすそうめん 五目大豆煮 ほうれん草の和え物 フルーツヨーグルト エネルギー:518kcal タンパク:18.7g 脂質:17.5g カルシウム:249mg 食塩相:4.3g
おやつ	ココアプリン エネルギー:76kcal タンパク:3.5g 脂質:1.4g カルシウム:197mg 食塩相:0.1g			ミルクプリン（苺ソース） エネルギー:100kcal タンパク:3.2g 脂質:1.8g カルシウム:106mg 食塩相:0.1g		栗入り白あん饅頭 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	
夕食	御飯 ポークビーンズ 花野菜サラダ たまごスープ エネルギー:480kcal タンパク:19.4g 脂質:15.3g カルシウム:161mg 食塩相:2.4g	御飯 鰯の醤油麹焼き 根菜煮 味噌汁（麩・大根葉） エネルギー:407kcal タンパク:20.0g 脂質:5.3g カルシウム:161mg 食塩相:2.8g	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 蟹かまサラダ すまし汁（豆腐・水菜） エネルギー:489kcal タンパク:18.6g 脂質:19.4g カルシウム:137mg 食塩相:2.9g	御飯 豚肉の柳川風煮 もやしの和風サラダ 味噌汁（さつま芋・きぬさや） エネルギー:476kcal タンパク:18.1g 脂質:12.4g カルシウム:128mg 食塩相:2.3g	御飯 鰯と野菜の生姜蒸し 高野豆腐の煮物 味噌汁（里芋・水菜） エネルギー:375kcal タンパク:20.0g 脂質:3.3g カルシウム:156mg 食塩相:3.1g	御飯 鰯の塩焼き ちんげん菜の炒め物 味噌汁（白菜・大根葉） エネルギー:361kcal タンパク:18.9g 脂質:6.2g カルシウム:233mg 食塩相:2.6g	御飯 和風チキンソテー もずくともやしの酢の物 コンソメスープ（青梗菜・人参） エネルギー:422kcal タンパク:16.9g 脂質:11.7g カルシウム:129mg 食塩相:1.9g
日計	エネルギー:1457kcal タンパク:51.3g 脂質:38.7g カルシウム:745mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1440kcal タンパク:56.1g 脂質:34.3g カルシウム:699mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1471kcal タンパク:49.8g 脂質:48.6g カルシウム:569mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1478kcal タンパク:54.0g 脂質:35.8g カルシウム:570mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1454kcal タンパク:56.9g 脂質:35.9g カルシウム:608mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1466kcal タンパク:50.3g 脂質:35.5g カルシウム:928mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1442kcal タンパク:53.1g 脂質:42.8g カルシウム:721mg 食塩相:8.4g

	9月29日（月）	9月30日（火）
朝食	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:437kcal タンパク:14.8g 脂質:11.9g カルシウム:493mg 食塩相:1.6g	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（黄桃缶） エネルギー:511kcal タンパク:19.6g 脂質:12.4g カルシウム:400mg 食塩相:2.6g
昼食	御飯 煮しめ 冷奴 すまし汁（豆腐・ほうれん草） フルーツ缶（洋梨缶） エネルギー:454kcal タンパク:16.5g 脂質:9.5g カルシウム:143mg 食塩相:2.8g	カマンボイ（タイ料理 チンライス） もやしの和え物 味噌汁（しめじ・玉葱） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:465kcal タンパク:18.7g 脂質:11.5g カルシウム:113mg 食塩相:3.2g
おやつ	ドーナツ 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 千草焼き 南瓜いとし煮 すまし汁（白菜・葱） エネルギー:452kcal タンパク:16.5g 脂質:8.8g カルシウム:144mg 食塩相:2.3g	御飯 鯖のカレームニエル カリフラワーのサラダ コンソメスープ（キャベツ・玉葱） エネルギー:488kcal タンパク:17.6g 脂質:19.5g カルシウム:132mg 食塩相:1.4g
日計	エネルギー:1447kcal タンパク:49.5g 脂質:35.6g カルシウム:980mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1464kcal タンパク:55.9g 脂質:43.4g カルシウム:645mg 食塩相:7.1g