

東が丘ホーム 10月献立表

				10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝食				御飯 車麴の煮物 昆布豆 味噌汁（菜の花・玉ねぎ）	ミニチョコパン 豆の胡麻和えサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーセージのクリーム煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム 肉団子のトマトシチュー 牛乳 フルーツ缶（カクテル）
				エネルギー:396kcal タンパク質:14.5g 脂質*:3.8g カルシウム:128mg 食塩相:2.2g	エネルギー:454kcal タンパク質:17.3g 脂質*:17.3g カルシウム:285mg 食塩相:1.0g	エネルギー:524kcal タンパク質:17.2g 脂質*:11.2g カルシウム:446mg 食塩相:1.9g	エネルギー:494kcal タンパク質:16.0g 脂質*:12.6g カルシウム:321mg 食塩相:1.8g
昼食				赤飯 肉じゃが いんげんのサラダ すまし汁（白玉麴・小松菜） フルーツヨーグルト	御飯 かきクリームコロッケ, コーンコロッケ わかめの酢の物 味噌汁（小松菜・刻み揚げ） フルーツ缶（白桃缶）	御飯 ロールキャベツのトマト煮 高野豆腐の炊き合わせ 味噌汁（白菜・大根葉） フルーツ缶（パイナップル）	豆乳坦々うどん 白菜のツナ和え 五目大豆煮 フルーツ缶（洋梨）
				エネルギー:541kcal タンパク質:19.1g 脂質*:10.7g カルシウム:246mg 食塩相:3.1g	エネルギー:583kcal タンパク質:12.9g 脂質*:17.5g カルシウム:169mg 食塩相:2.9g	エネルギー:430kcal タンパク質:14.6g 脂質*:6.0g カルシウム:174mg 食塩相:2.6g	エネルギー:504kcal タンパク質:21.9g 脂質*:15.6g カルシウム:159mg 食塩相:2.5g
おやつ				ミニどらやき		ムース（パイナップル）	
				エネルギー:72kcal タンパク質:1.5g 脂質*:0.9g カルシウム:180mg 食塩相:0.1g		エネルギー:54kcal タンパク質:1.4g 脂質*:1.5g カルシウム:45mg 食塩相:0.2g	
夕食				御飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の和え物 味噌汁（油揚げ・大根葉）	御飯 ポークガーリックソテー チンゲン菜の和え物 味噌汁（豆腐・大根葉）	御飯 鰯の利休焼き いんげんのおかか和え すまし汁（大根・葱）	御飯 鯖の塩焼き 小松菜の和え物 味噌汁（大根・絹さや）
				エネルギー:448kcal タンパク質:19.2g 脂質*:12.1g カルシウム:159mg 食塩相:3.1g	エネルギー:446kcal タンパク質:18.8g 脂質*:13.3g カルシウム:186mg 食塩相:2.4g	エネルギー:433kcal タンパク質:20.0g 脂質*:5.1g カルシウム:163mg 食塩相:2.4g	エネルギー:460kcal タンパク質:17.4g 脂質*:17.2g カルシウム:164mg 食塩相:2.6g
日計				エネルギー:1457kcal タンパク質:54.3g 脂質*:27.5g カルシウム:713mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1483kcal タンパク質:49.0g 脂質*:48.1g カルシウム:640mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1441kcal タンパク質:53.2g 脂質*:23.8g カルシウム:828mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1458kcal タンパク質:55.3g 脂質*:45.4g カルシウム:644mg 食塩相:7.0g

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝食	黒糖パン ソーゼージと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム 海老ボールのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	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）	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 味噌汁(菜の花・葱)	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーゼージと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム ソーゼージステーキのミルクスープ 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 ウインナーソテー 牛乳 フルーツ缶（黄桃）
	エネルギー:465kcal 脂質* :13.6g 食塩相:1.5g	エネルギー:457kcal タンパク*:15.0g 脂質* :11.5g カルシウム :326mg 食塩相:1.6g	エネルギー:433kcal 脂質* :11.5g 食塩相:1.9g	エネルギー:404kcal タンパク*:17.2g 脂質* :7.4g カルシウム :155mg 食塩相:2.4g	エネルギー:424kcal タンパク*:14.6g 脂質* :11.8g カルシウム :420mg 食塩相:1.7g	エネルギー:488kcal タンパク*:16.1g 脂質* :9.8g カルシウム :334mg 食塩相:2.1g	エネルギー:469kcal タンパク*:13.8g 脂質* :15.7g カルシウム :270mg 食塩相:1.8g
昼食	御飯 厚揚げのトマトエビチリ 切干大根のサラダ 中華スープ（キャベツ・にら） フルーツ缶（白桃）	御飯 豚ロースの味噌漬焼き 大根の甘酢和え 味噌汁（青梗菜・さつまいも） フルーツヨーグルト	【運動会】 ゆかりおにぎり 厚焼き玉子&唐揚げ スパゲティサラダ 味噌汁（チンゲン菜・麴） フルーツ缶（白桃）	御飯 とんかつ ブロッコリーとチーズのサラダ おくらのスープ フルーツ缶（洋梨）	御飯 ミートボールと野菜のトマト煮 枝豆サラダ つぶつぶ野菜のクリームスープ フルーツ缶（パイン）	豚骨ラーメン かに焼売 大根の高菜和え フルーツ缶（白桃缶）	御飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの和え物 ちんげん菜のスープ フルーツ缶（洋梨）
	エネルギー:480kcal 脂質* :10.6g 食塩相:2.3g	エネルギー:548kcal タンパク*:19.2g 脂質* :12.6g カルシウム :232mg 食塩相:2.8g	エネルギー:606kcal 脂質* :20.9g 食塩相:3.5g	エネルギー:511kcal タンパク*:13.1g 脂質* :13.5g カルシウム :152mg 食塩相:2.5g	エネルギー:562kcal タンパク*:17.6g 脂質* :16.1g カルシウム :204mg 食塩相:2.4g	エネルギー:462kcal タンパク*:17.3g 脂質* :14.1g カルシウム :59mg 食塩相:3.1g	エネルギー:508kcal タンパク*:20.5g 脂質* :14.7g カルシウム :227mg 食塩相:2.6g
おやつ	ひとくちまんじゅう(ゆず)			ロールケーキ		ウエハース	
	エネルギー:53kcal 脂質* :0.1g 食塩相:0.0g			エネルギー:77kcal タンパク*:1.1g 脂質* :3.0g カルシウム :0mg 食塩相:0.1g		エネルギー:68kcal タンパク*:0.8g 脂質* :3.7g カルシウム :680mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 白菜と豚肉の和風クリーム煮 春雨サラダ 味噌汁（さつま芋・葱）	御飯 鶏肉の治部煮 大根ともやしの和え物 味噌汁（油揚げ・小松菜）	御飯 鰯の塩焼き 三色中華和え 赤だし(さつまいも・大根菜)	御飯 鱈の梅風味焼き 茄子のそぼろ煮 味噌汁（もやし・水菜）	御飯 すき焼き(豚) 大根サラダ 味噌汁（ほうれん草・葱）	御飯 カレイのゆず香焼き キャベツの和えもの 味噌汁（卵・ねぎ）	御飯 鶏肉と根菜の煮物 ピーマンの塩炒め 赤だし（高野豆腐・大根菜）
	エネルギー:450kcal 脂質* :9.7g 食塩相:3.0g	エネルギー:455kcal タンパク*:18.7g 脂質* :11.4g カルシウム :140mg 食塩相:2.4g	エネルギー:418kcal 脂質* :9.2g 食塩相:2.4g	エネルギー:455kcal タンパク*:20.9g 脂質* :11.4g カルシウム :106mg 食塩相:3.2g	エネルギー:456kcal タンパク*:19.6g 脂質* :13.1g カルシウム :179mg 食塩相:2.9g	エネルギー:424kcal タンパク*:21.2g 脂質* :8.8g カルシウム :132mg 食塩相:2.3g	エネルギー:469kcal タンパク*:18.0g 脂質* :12.3g カルシウム :262mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1448kcal 脂質* :34.0g 食塩相:6.8g	エネルギー:1460kcal タンパク*:52.9g 脂質* :35.5g カルシウム :698mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1457kcal 脂質* :41.6g 食塩相:7.9g	エネルギー:1447kcal タンパク*:52.3g 脂質* :35.3g カルシウム :413mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1442kcal タンパク*:51.8g 脂質* :41.0g カルシウム :803mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1442kcal タンパク*:55.4g 脂質* :36.4g カルシウム :1205mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1446kcal タンパク*:52.3g 脂質* :42.7g カルシウム :759mg 食塩相:6.8g

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝食	レーズンロール 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 ツナとブロッコリーのサラダ 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	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）	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁（青梗菜・油揚げ）	食パン（6枚切り） ジャム たまごサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム 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 ポテトのチーズソース焼き 牛乳 フルーツ缶（カクテル）
	エネルギー:442kcal 脂質* :11.6g 食塩相:1.5g	エネルギー:546kcal タンパク*:18.9g 脂質* :23.3g カルシウム :297mg 食塩相:1.5g	エネルギー:525kcal 脂質* :21.1g 食塩相:1.7g	エネルギー:430kcal タンパク*:16.4g 脂質* :11.5g カルシウム :163mg 食塩相:2.3g	エネルギー:504kcal タンパク*:12.8g 脂質* :19.0g カルシウム :242mg 食塩相:1.9g	エネルギー:489kcal タンパク*:15.7g 脂質* :11.7g カルシウム :423mg 食塩相:1.9g	エネルギー:489kcal タンパク*:14.7g 脂質* :14.8g カルシウム :272mg 食塩相:1.9g
昼食	御飯 鶏ちゃん(鶏肉の味噌炒め) ほうれん草の胡麻和え 豚汁 フルーツ缶（パイン）	御飯 カレイの煮付け 白菜の炒め煮 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) フルーツ缶（洋梨）	梅しそふりかけ御飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊の辛子和え フルーツ缶（パイン）	シーフードマカロニグラタン イタリアンサラダ コンソメスープ（キャベツ・人参） フルーツ缶（洋梨）	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き さつま芋のいとし煮 すまし汁（豆腐・かいわれ） フルーツ缶（白桃）	御飯 鰯の塩焼 大根の小海老あんかけ 味噌汁（白菜・高野豆腐） フルーツヨーグルト	きしめん 焼売 小松菜のツナ和え フルーツ缶（パイン）
	エネルギー:540kcal 脂質* :16.2g 食塩相:2.6g	エネルギー:434kcal タンパク*:18.7g 脂質* :7.8g カルシウム :134mg 食塩相:2.7g	エネルギー:450kcal 脂質* :9.1g 食塩相:1.9g	エネルギー:515kcal タンパク*:17.5g 脂質* :14.6g カルシウム :141mg 食塩相:3.0g	エネルギー:581kcal タンパク*:17.3g 脂質* :14.1g カルシウム :121mg 食塩相:2.3g	エネルギー:464kcal タンパク*:23.4g 脂質* :6.8g カルシウム :298mg 食塩相:3.3g	エネルギー:443kcal タンパク*:13.7g 脂質* :14.1g カルシウム :96mg 食塩相:3.2g
おやつ	ココアプリン			やわらかサブレ		白あん饅頭	
	エネルギー:71kcal 脂質* :1.5g 食塩相:0.1g			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: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 厚揚げと野菜の煮びたし ツナサラダ 味噌汁（チンゲン菜・玉ねぎ）	御飯 ハンバーグ デミソース コーンサラダ 卵のミルクスープ	御飯 肉団子のトマトクリーム煮 切干大根のサラダ コンソメスープ（小松菜・貝割れ）	御飯 千草焼き 切り昆布とさつま揚げの煮物 味噌汁(ほうれん草・麴)	御飯 鰯と野菜の生姜蒸し 白菜のナムル 味噌汁（卵・青ネギ）	御飯 つくねの野菜あんかけ 南瓜のミルク煮 すまし汁(里芋・青ネギ)	御飯 鯖の薬味醤油焼き 大豆とひじきの煮物 味噌汁（キャベツ・高野豆腐）
	エネルギー:427kcal 脂質* :12.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:461kcal タンパク*:17.0g 脂質* :12.1g カルシウム :325mg 食塩相:2.4g	エネルギー:489kcal 脂質* :15.8g 食塩相:2.6g	エネルギー:424kcal タンパク*:19.7g 脂質* :10.4g カルシウム :157mg 食塩相:2.8g	エネルギー:365kcal タンパク*:19.0g 脂質* :6.3g カルシウム :115mg 食塩相:2.6g	エネルギー:451kcal タンパク*:13.7g 脂質* :9.5g カルシウム :150mg 食塩相:2.1g	エネルギー:533kcal タンパク*:22.3g 脂質* :20.4g カルシウム :171mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1480kcal 脂質* :42.1g 食塩相:6.4g	エネルギー:1441kcal タンパク*:54.6g 脂質* :43.2g カルシウム :756mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1464kcal 脂質* :46.0g 食塩相:6.2g	エネルギー:1461kcal タンパク*:54.4g 脂質* :42.0g カルシウム :611mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1450kcal タンパク*:49.1g 脂質* :39.4g カルシウム :478mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1463kcal タンパク*:53.9g 脂質* :28.1g カルシウム :1071mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1465kcal タンパク*:50.7g 脂質* :49.3g カルシウム :539mg 食塩相:7.6g

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝食	ロールパン 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 キャベツのトマト煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム ス克蘭ブルエッグ 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 昆布豆 味噌汁（大根・いんげん）	食パン（6枚切り） ジャム ウインナーと青梗菜のソテー 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） 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（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム 大根とハムのサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん）
	エネルギー:496kcal 脂質*:13.5g 食塩相:1.6g	エネルギー:438kcal タンパク*:12.9g 脂質*:10.0g カルシウム:344mg 食塩相:2.0g	エネルギー:512kcal 脂質*:20.1g 食塩相:1.8g	エネルギー:427kcal タンパク*:16.6g 脂質*:8.0g カルシウム:244mg 食塩相:2.1g	エネルギー:466kcal タンパク*:13.8g 脂質*:15.6g カルシウム:301mg 食塩相:1.8g	エネルギー:454kcal タンパク*:14.9g 脂質*:11.8g カルシウム:277mg 食塩相:1.9g	エネルギー:454kcal タンパク*:14.4g 脂質*:15.0g カルシウム:276mg 食塩相:1.5g
昼食	御飯 ポークチャップ スナップイントゥとチーズのサラダ コンソメスープ（春菊・ねぎ） フルーツ缶（洋梨）	御飯 ブラウンシチュー 小松菜の粉チーズおかか和え ミルクスープ（菜の花・葱） フルーツヨーグルト	御飯 鰯の梅煮 おくらともずくの酢の物 すまし汁（小松菜・人参） フルーツ缶（白桃缶）	おろしそば 天ぷらとかき揚げ キャベツのツナマヨ和え フルーツ缶（パイン）	御飯 揚げ鰯の香味ソースかけ 白菜とさつま揚げの炒め煮 味噌汁（ほうれん草・ゴボウ） フルーツ缶（洋梨）	きのこの炊き込み御飯 鰯のねぎ塩焼き 青梗菜の辛子マヨ和え 味噌汁（小松菜・白玉麴） フルーツ缶（白桃缶）	御飯 鶏とさつま芋のクリーム煮 キャベツサラダ コンソメスープ（小松菜・えのき） フルーツ缶（パイン）
	エネルギー:503kcal 脂質*:13.7g 食塩相:2.9g	エネルギー:576kcal タンパク*:24.1g 脂質*:13.9g カルシウム:418mg 食塩相:2.8g	エネルギー:401kcal 脂質*:3.3g 食塩相:2.4g	エネルギー:497kcal タンパク*:16.3g 脂質*:17.7g カルシウム:89mg 食塩相:2.6g	エネルギー:554kcal タンパク*:22.1g 脂質*:16.9g カルシウム:155mg 食塩相:2.9g	エネルギー:506kcal タンパク*:20.9g 脂質*:14.7g カルシウム:219mg 食塩相:3.2g	エネルギー:489kcal タンパク*:16.3g 脂質*:9.0g カルシウム:233mg 食塩相:2.7g
おやつ	チョコレート			ドーナツ		抹茶プリン	
	エネルギー:62kcal 脂質*:3.6g 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: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 親子煮 もやしの土佐和え すまし汁（高野豆腐・チンゲン菜）	御飯 厚揚げと根菜の旨煮 かにかま和え 味噌汁（青梗菜・もやし）	御飯 鶏肉の山椒味噌焼き なすと隠元の炒め物 味噌汁（玉ねぎ・青ネギ）	御飯 カレイの生姜煮 カリフラワーのサラダ 赤だし（高野豆腐・チンゲン菜）	御飯 豆腐チャンプルー 小松菜の生姜和え すまし汁（大根・大根葉）	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ じゃがいものミルクスープ	御飯 鯖のごま漬焼き ほうれん草と油揚げの和え物 さつま汁
	エネルギー:418kcal 脂質*:11.5g 食塩相:2.2g	エネルギー:427kcal タンパク*:14.9g 脂質*:9.7g カルシウム:266mg 食塩相:2.5g	エネルギー:532kcal 脂質*:20.7g 食塩相:3.0g	エネルギー:427kcal タンパク*:20.9g 脂質*:10.4g カルシウム:232mg 食塩相:2.6g	エネルギー:432kcal タンパク*:19.6g 脂質*:13.3g カルシウム:252mg 食塩相:2.3g	エネルギー:452kcal タンパク*:17.4g 脂質*:10.6g カルシウム:206mg 食塩相:1.9g	エネルギー:523kcal タンパク*:18.4g 脂質*:19.7g カルシウム:162mg 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1479kcal 脂質*:42.3g 食塩相:6.7g	エネルギー:1441kcal タンパク*:51.9g 脂質*:33.6g カルシウム:1028mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1445kcal 脂質*:44.1g 食塩相:7.1g	エネルギー:1465kcal タンパク*:55.5g 脂質*:41.6g カルシウム:565mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1452kcal タンパク*:55.5g 脂質*:45.8g カルシウム:708mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1464kcal タンパク*:53.3g 脂質*:37.2g カルシウム:818mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1466kcal タンパク*:49.1g 脂質*:43.7g カルシウム:671mg 食塩相:6.9g

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝食	あんパン オムレツ 牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:515kcal 脂質* :13.0g 食塩相:1.2g	食パン（6枚切り） ジャム 肉団子のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー:460kcal タンパク*:15.8g 脂質* :13.4g カルシウム :279mg 食塩相:2.1g	食パン（6枚切り） ジャム ポテトサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:516kcal 脂質* :16.1g 食塩相:1.6g	御飯 じゃがいものそぼろ餡かけ 納豆 味噌汁（高野豆腐・大根葉） エネルギー:460kcal タンパク*:19.5g 脂質* :9.3g カルシウム :163mg 食塩相:2.3g	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） エネルギー:428kcal タンパク*:13.8g 脂質* :10.8g カルシウム :407mg 食塩相:1.8g	食パン（6枚切り） ジャム 蒸し鶏と大豆のサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー:476kcal タンパク*:19.5g 脂質* :15.2g カルシウム :285mg 食塩相:1.8g
昼食	スパゲッティナポリタン ツナと野菜のサラダ キャベツのミルクスープ フルーツ缶（洋梨） エネルギー:481kcal 脂質* :13.2g 食塩相:4.0g	キャベツと挽肉の無水キーマカレー ブロッコリーと小エビのサラダ コンソメスープ（きのこ・チンゲン菜） フルーツヨーグルト エネルギー:575kcal タンパク*:20.2g 脂質* :16.3g カルシウム :306mg 食塩相:4.2g	御飯 松風焼き もやしのゆかり和え 味噌汁（里芋・ごぼう） フルーツ缶（パイナップル） エネルギー:462kcal 脂質* :9.2g 食塩相:2.6g	御飯 鱈と野菜の生姜蒸し 白菜の梅肉和え 味噌汁（さつまいも・きぬさや） フルーツ缶（洋梨） エネルギー:398kcal タンパク*:17.6g 脂質* :1.8g カルシウム :119mg 食塩相:2.6g	御飯 さばの生姜煮 なすの味噌炒め すまし汁（小松菜・麩） フルーツ缶（パイナップル） エネルギー:608kcal タンパク*:18.4g 脂質* :24.1g カルシウム :147mg 食塩相:2.6g	御飯 南瓜コロッケ 花野菜サラダ ポタージュ フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:557kcal タンパク*:13.9g 脂質* :10.4g カルシウム :232mg 食塩相:2.0g
おやつ	せんべい エネルギー:49kcal 脂質* :0.1g 食塩相:0.2g			お汁粉（白玉麩） エネルギー:99kcal タンパク*:2.0g 脂質* :0.1g カルシウム :0mg 食塩相:0.1g		みつめ エネルギー:47kcal タンパク*:0.3g 脂質* :0.0g カルシウム :2mg 食塩相:0.0g
夕食	御飯 厚揚げのおろし煮 もやしのナムル けんちん汁 エネルギー:417kcal 脂質* :9.9g 食塩相:2.0g	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 隠元のピーナツ和え 味噌汁（南瓜・小松菜） エネルギー:426kcal タンパク*:13.7g 脂質* :10.1g カルシウム :148mg 食塩相:3.0g	御飯 豚肉の塩麴炒め カレーマヨサラダ 味噌汁(麩・貝割れ) エネルギー:488kcal 脂質* :18.4g 食塩相:2.3g	御飯 友禅豆腐 切干大根のごま酢和え すまし汁（菜の花・ごぼう） エネルギー:493kcal タンパク*:14.7g 脂質* :13.0g カルシウム :261mg 食塩相:2.2g	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ 紅白なます 味噌汁（しろ菜・油揚げ） エネルギー:442kcal タンパク*:18.4g 脂質* :10.3g カルシウム :190mg 食塩相:2.4g	御飯 ポークソテーオニオンソース 白菜のぽん酢和え コンソメスープ（ほうれん草・えのき） エネルギー:400kcal タンパク*:18.3g 脂質* :10.3g カルシウム :147mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1462kcal 脂質* :36.2g 食塩相:7.4g	エネルギー:1461kcal タンパク*:49.7g 脂質* :39.8g カルシウム :733mg 食塩相:9.3g	エネルギー:1466kcal 脂質* :43.7g 食塩相:6.6g	エネルギー:1450kcal タンパク*:53.8g 脂質* :24.2g カルシウム :543mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1478kcal タンパク*:50.6g 脂質* :45.2g カルシウム :744mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1480kcal タンパク*:52.0g 脂質* :35.9g カルシウム :666mg 食塩相:6.2g