

東が丘ホーム 11月献立表

							11月1日(日)
朝食							食パン(6枚切り) ジャム 白菜のトマト煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃)
							エネルギー:419kcal タンパク質:13.4g 脂質*:10.6g カルシウム:389mg 食塩相:2.1g
昼食							赤飯 鶏肉の柚子香焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁(高野豆腐・青ねぎ) フルーツ缶(白桃缶)
							エネルギー:490kcal タンパク質:20.2g 脂質*:11.9g カルシウム:189mg 食塩相:3.1g
おやつ							
夕食							御飯 鯖の生姜煮 茄子とピーマンのおかか和え 味噌汁(大根・大根葉)
							エネルギー:569kcal タンパク質:17.3g 脂質*:24.8g カルシウム:108mg 食塩相:2.5g
日計							エネルギー:1478kcal タンパク質:50.9g 脂質*:47.3g カルシウム:686mg 食塩相:7.7g

	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
朝食	黒糖パン 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 チーズ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 大豆と枝豆のサラダ 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	御飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物 昆布豆 味噌汁（えのき・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（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム オムレツ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	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（カクテル）
	エネルギー:496kcal タンパク質:15.9g 脂質*:14.6g カルシウム:240mg 食塩相:1.4g	エネルギー:519kcal タンパク質:16.0g 脂質*:20.6g カルシウム:284mg 食塩相:1.8g	エネルギー:540kcal タンパク質:22.4g 脂質*:18.3g カルシウム:351mg 食塩相:1.4g	エネルギー:442kcal タンパク質:15.8g 脂質*:5.3g カルシウム:132mg 食塩相:2.2g	エネルギー:459kcal タンパク質:15.2g 脂質*:13.7g カルシウム:272mg 食塩相:1.9g	エネルギー:447kcal 脂質*:12.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:523kcal タンパク質:16.6g 脂質*:13.2g カルシウム:318mg 食塩相:2.2g
昼食	御飯 鱈の銀あんかけ 海草サラダ 粕汁 フルーツ缶（白桃缶）	御飯 鶏肉の照り焼き 春菊の白あえ 味噌汁（しろ菜・大根葉） フルーツ缶（洋梨）	関西風きつねうどん 卵の花炒り煮 ほうれん草の土佐酢 フルーツ缶（白桃缶）	御飯 肉団子のみぞれ鍋風煮 ほうれん草の辛子和え すまし汁（ごぼう・ねぎ） フルーツヨーグルト	御飯 白身魚フライ ポテトサラダ 味噌汁（水菜・ごぼう） フルーツ缶（洋梨）	チキンマカロニグラタン グリーンサラダ コンソメスープ（白菜・コーン） フルーツ缶（パイナップル）	御飯 鶏肉の塩麹焼き 小松菜のごま和え 味噌汁（わかめ・大根葉） フルーツ缶（白桃缶）
	エネルギー:427kcal タンパク質:19.0g 脂質*:5.0g カルシウム:119mg 食塩相:3.1g	エネルギー:490kcal タンパク質:18.7g 脂質*:12.3g カルシウム:181mg 食塩相:2.7g	エネルギー:454kcal タンパク質:15.1g 脂質*:11.6g カルシウム:148mg 食塩相:3.4g	エネルギー:486kcal タンパク質:17.8g 脂質*:8.2g カルシウム:328mg 食塩相:2.6g	エネルギー:588kcal タンパク質:13.6g 脂質*:20.0g カルシウム:144mg 食塩相:2.9g	エネルギー:524kcal 脂質*:14.5g 食塩相:3.1g	エネルギー:467kcal タンパク質:17.9g 脂質*:11.2g カルシウム:197mg 食塩相:3.5g
おやつ	ロールケーキ			イチゴのムース		せんべい	
	エネルギー:77kcal タンパク質:1.1g 脂質*:3.0g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g			エネルギー:53kcal タンパク質:1.4g 脂質*:1.5g カルシウム:45mg 食塩相:0.1g		エネルギー:49kcal 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g	
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁（椎茸・玉ねぎ）	御飯 揚げさわらの大根おろしかけ キャベツサラダ けんちん汁	御飯 がんもの煮物 千草和え 味噌汁（南瓜・大根葉）	御飯 鶏肉の香味焼き 切干大根のごまサラダ 味噌汁（菜の花・大根葉）	御飯 白菜と鶏肉の味噌クリーム煮 もやしのわさび和え すまし汁（しろ菜・豆腐）	御飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ（大根・赤ピーマン）	御飯 鱈の葱味噌焼き やわらか大学芋 すまし汁（豆腐・青ネギ）
	エネルギー:465kcal タンパク質:14.4g 脂質*:14.4g カルシウム:131mg 食塩相:2.6g	エネルギー:473kcal タンパク質:19.9g 脂質*:14.8g カルシウム:115mg 食塩相:2.2g	エネルギー:477kcal タンパク質:14.2g 脂質*:17.1g カルシウム:142mg 食塩相:2.6g	エネルギー:514kcal タンパク質:20.4g 脂質*:12.9g カルシウム:165mg 食塩相:2.5g	エネルギー:420kcal タンパク質:20.4g 脂質*:9.1g カルシウム:366mg 食塩相:2.1g	エネルギー:453kcal 脂質*:14.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:466kcal タンパク質:17.2g 脂質*:9.7g カルシウム:131mg 食塩相:1.9g
日計	エネルギー:1465kcal タンパク質:50.4g 脂質*:37.0g カルシウム:490mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1482kcal タンパク質:54.6g 脂質*:47.7g カルシウム:580mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1471kcal タンパク質:51.7g 脂質*:47.0g カルシウム:641mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1495kcal タンパク質:55.4g 脂質*:27.9g カルシウム:670mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1467kcal タンパク質:49.2g 脂質*:42.8g カルシウム:782mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1473kcal 脂質*:42.1g 食塩相:7.1g	エネルギー:1456kcal タンパク質:51.7g 脂質*:34.1g カルシウム:646mg 食塩相:7.6g

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
朝食	ロールパン 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（黄桃）	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 魚肉ソーセージと野菜のソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃）	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁（麩・玉ねぎ）	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（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム ウインナーと大豆のポトフ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム ポテトサラダ 牛乳 フルーツ缶（黄桃）
	エネルギー:493kcal タンパク質:17.5g 脂質*:13.8g カルシウム:258mg 食塩相:1.6g	エネルギー:507kcal タンパク質:19.8g 脂質*:11.7g カルシウム:432mg 食塩相:2.1g	エネルギー:462kcal タンパク質:14.4g 脂質*:12.3g カルシウム:374mg 食塩相:1.9g	エネルギー:431kcal タンパク質:15.6g 脂質*:11.4g カルシウム:292mg 食塩相:2.0g	エネルギー:534kcal タンパク質:14.8g 脂質*:20.4g カルシウム:257mg 食塩相:1.9g	エネルギー:456kcal 脂質*:12.8g 食塩相:2.1g	エネルギー:522kcal タンパク質:13.0g 脂質*:18.8g カルシウム:254mg 食塩相:1.8g
昼食	バターライス ハンバーグ デミソース グリーンサラダ コンソメスープ（キャベツ・葱） フルーツ缶（洋梨）	なすのミートソースパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ（わかめ・人参） フルーツ缶（白桃缶）	御飯 鰯のごま漬焼 なすの味噌炒め すまし汁（ほうれん草・厚揚げ） フルーツ缶（パイン）	御飯 唐揚げの酢豚風 三色ナムル 中華スープ（菜の花・玉ねぎ） フルーツヨーグルト	キーマカレー チキンカツレツ コールスロー ミルクスープ（マッシュルーム・玉葱） フルーツ缶（白桃缶）	御飯 肉豆腐 大根の和え物 味噌汁（揚げ茄子・ネギ） フルーツ缶（洋梨）	御飯 鱈のムニエル タルタルソース 花野菜サラダ 青梗菜のミルクスープ フルーツ缶（パイン）
	エネルギー:481kcal タンパク質:13.7g 脂質*:11.3g カルシウム:247mg 食塩相:2.8g	エネルギー:455kcal タンパク質:15.0g 脂質*:13.2g カルシウム:61mg 食塩相:3.2g	エネルギー:540kcal タンパク質:21.4g 脂質*:13.0g カルシウム:190mg 食塩相:2.3g	エネルギー:550kcal タンパク質:19.4g 脂質*:12.9g カルシウム:262mg 食塩相:2.4g	エネルギー:569kcal タンパク質:20.5g 脂質*:16.8g カルシウム:262mg 食塩相:2.8g	エネルギー:496kcal 脂質*:14.5g 食塩相:2.6g	エネルギー:480kcal タンパク質:21.8g 脂質*:10.2g カルシウム:280mg 食塩相:2.2g
おやつ	ウエハース			やわらかサブレ		ひとくちお好み焼き	
	エネルギー:68kcal タンパク質:0.8g 脂質*:3.7g カルシウム:680mg 食塩相:0.0g			エネルギー:92kcal タンパク質:0.8g 脂質*:5.5g カルシウム:150mg 食塩相:0.1g		エネルギー:78kcal 脂質*:2.3g 食塩相:0.4g	
夕食	御飯 豚肉のオイスターソース炒め もやしのナムル 中華スープ（豆腐・にら）	御飯 おでん 卵の花 赤だし（えのき・小松菜）	御飯 親子煮 おかか和え きのこと汁	御飯 厚揚げと豚肉の炒め物 わかめサラダ 味噌汁（キャベツ・えのき）	御飯 白身魚の味噌漬焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁（卵・貝割れ）	御飯 鰯の生姜煮 南瓜のバター醤油煮 味噌汁（えのき・絹さや）	御飯 友禅豆腐 里芋のずんだ和え 味噌汁（大根・大根葉）
	エネルギー:452kcal タンパク質:17.3g 脂質*:15.4g カルシウム:165mg 食塩相:2.3g	エネルギー:486kcal タンパク質:18.5g 脂質*:13.6g カルシウム:231mg 食塩相:3.4g	エネルギー:444kcal タンパク質:19.8g 脂質*:11.8g カルシウム:142mg 食塩相:2.4g	エネルギー:417kcal タンパク質:18.5g 脂質*:11.5g カルシウム:229mg 食塩相:2.6g	エネルギー:395kcal タンパク質:16.5g 脂質*:6.9g カルシウム:194mg 食塩相:2.7g	エネルギー:420kcal 脂質*:6.3g 食塩相:2.5g	エネルギー:456kcal タンパク質:17.6g 脂質*:8.0g カルシウム:203mg 食塩相:3.0g
日計	エネルギー:1494kcal タンパク質:49.3g 脂質*:44.2g カルシウム:1350mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1448kcal タンパク質:53.3g 脂質*:38.5g カルシウム:724mg 食塩相:8.7g	エネルギー:1446kcal タンパク質:55.6g 脂質*:37.1g カルシウム:706mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1490kcal タンパク質:54.3g 脂質*:41.3g カルシウム:933mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1498kcal タンパク質:51.8g 脂質*:44.1g カルシウム:713mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1450kcal 脂質*:35.9g 食塩相:7.6g	エネルギー:1458kcal タンパク質:52.4g 脂質*:37.0g カルシウム:737mg 食塩相:6.9g

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
朝食	レーズンロール 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）	食パン（6枚切り） ジャム スクランブルエッグ 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 ミートボールのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶（みかん）	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁（しろ菜・玉葱）	食パン（6枚切り） ジャム キャベツのコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム 卵サラダ 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム ツナと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶（黄桃）
	エネルギー:451kcal タンパク質:15.2g 脂質*:14.6g カルシウム:283mg 食塩相:1.1g	エネルギー:520kcal タンパク質:14.6g 脂質*:18.4g カルシウム:253mg 食塩相:1.6g	エネルギー:516kcal タンパク質:18.4g 脂質*:13.7g カルシウム:358mg 食塩相:1.8g	エネルギー:417kcal タンパク質:15.1g 脂質*:6.3g カルシウム:201mg 食塩相:2.1g	エネルギー:431kcal タンパク質:13.8g 脂質*:10.2g カルシウム:276mg 食塩相:2.1g	エネルギー:513kcal 脂質*:22.3g 食塩相:2.0g	エネルギー:481kcal タンパク質:15.6g 脂質*:16.3g カルシウム:278mg 食塩相:1.8g
昼食	御飯 筑前煮 白菜のゆかり和え 味噌汁（さつまいも・水菜） フルーツ缶（白桃缶）	御飯 鶏肉の粒マスタードクリームソース ほうれん草と小エビの炒め物 コンソメスープ（人参・絹さや） フルーツ缶（洋梨）	御飯 ロールキャベツのハヤシソース煮 ごぼうサラダ グリーンピースのポタージュ フルーツ缶（パイン）	エビ入りかき揚げそば 五目大豆煮 おくらと若布の土佐和え フルーツ缶（カクテル）	御飯 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え ザーサイのスープ フルーツヨーグルト	かしわちらし寿司 いんげんのピーナッツ和え すまし汁（麩・大根葉） フルーツ缶（洋梨）	御飯 メンチカツ スナップエンドウのサラダ ミルクスープ（いんげん・人参） フルーツ缶（パイン）
	エネルギー:486kcal タンパク質:16.1g 脂質*:8.3g カルシウム:142mg 食塩相:2.5g	エネルギー:524kcal タンパク質:21.6g 脂質*:13.8g カルシウム:257mg 食塩相:2.4g	エネルギー:469kcal タンパク質:13.0g 脂質*:7.4g カルシウム:215mg 食塩相:2.6g	エネルギー:497kcal タンパク質:20.2g 脂質*:12.0g カルシウム:135mg 食塩相:3.1g	エネルギー:552kcal タンパク質:22.5g 脂質*:16.0g カルシウム:356mg 食塩相:2.7g	エネルギー:433kcal 脂質*:6.9g 食塩相:3.2g	エネルギー:534kcal タンパク質:15.6g 脂質*:13.8g カルシウム:228mg 食塩相:2.3g
おやつ	お汁粉（白玉麩）			チョコレート		ドーナツ	
	エネルギー:99kcal タンパク質:2.0g 脂質*:0.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g			エネルギー:62kcal タンパク質:0.8g 脂質*:3.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g		エネルギー:104kcal 脂質*:5.4g 食塩相:0.2g	
夕食	御飯 カレイのネギソースかけ ビーフンの炒め物 中華スープ（豆腐・にら）	御飯 豚肉と厚揚げのごま味噌炒め キャベツの浅漬け すまし汁（里芋・刻み揚げ）	御飯 鯖の煮つけ 白菜の炒め煮 赤だし(豆腐・青ねぎ)	御飯 豚肉のわさび醤油焼き れんこんの胡麻炒め 味噌汁(南瓜・大根葉)	御飯 鶏肉の山椒焼き さつまいものミルク煮 すまし汁（杓苳草・麩）	御飯 たらの香草パン粉焼き 合鴨のサラダ キャロットポタージュ	御飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁（白菜・水菜）
	エネルギー:427kcal タンパク質:19.5g 脂質*:9.9g カルシウム:121mg 食塩相:2.5g	エネルギー:410kcal タンパク質:15.5g 脂質*:9.7g カルシウム:210mg 食塩相:2.6g	エネルギー:503kcal タンパク質:18.1g 脂質*:18.2g カルシウム:112mg 食塩相:2.5g	エネルギー:472kcal タンパク質:17.5g 脂質*:12.1g カルシウム:133mg 食塩相:2.2g	エネルギー:471kcal タンパク質:17.1g 脂質*:11.1g カルシウム:145mg 食塩相:2.3g	エネルギー:443kcal 脂質*:6.0g 食塩相:1.8g	エネルギー:440kcal タンパク質:18.7g 脂質*:9.7g カルシウム:125mg 食塩相:2.8g
日計	エネルギー:1463kcal タンパク質:52.8g 脂質*:32.9g カルシウム:546mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1454kcal タンパク質:51.7g 脂質*:41.9g カルシウム:720mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1488kcal タンパク質:49.5g 脂質*:39.3g カルシウム:685mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1448kcal タンパク質:53.6g 脂質*:34.0g カルシウム:469mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1454kcal タンパク質:53.4g 脂質*:37.3g カルシウム:777mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1493kcal 脂質*:40.6g 食塩相:7.1g	エネルギー:1455kcal タンパク質:49.9g 脂質*:39.8g カルシウム:631mg 食塩相:6.9g

	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
朝食	<p>あんパン マカロニサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん）</p> <p>エネルギー:556kcal タンパク質:16.7g 脂質*:17.1g カルシウム:259mg 食塩相:1.0g</p>	<p>食パン（6枚切り） ジャム トマト煮込み コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃）</p> <p>エネルギー:495kcal タンパク質:14.2g 脂質*:13.3g カルシウム:370mg 食塩相:2.2g</p>	<p>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）</p> <p>エネルギー:464kcal タンパク質:15.2g 脂質*:16.3g カルシウム:285mg 食塩相:1.5g</p>	<p>御飯 じゃが芋と竹輪の煮物 青のり納豆 味噌汁（大根・チンゲン菜）</p> <p>エネルギー:427kcal タンパク質:15.2g 脂質*:6.8g カルシウム:121mg 食塩相:2.3g</p>	<p>食パン（6枚切り） ジャム エビ団子のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（カクテル）</p> <p>エネルギー:428kcal タンパク質:13.2g 脂質*:10.6g カルシウム:286mg 食塩相:1.9g</p>	<p>食パン（6枚切り） ジャム ハムと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶（みかん）</p> <p>エネルギー:422kcal 脂質*:11.8g 食塩相:1.7g</p>	<p>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）</p> <p>エネルギー:504kcal タンパク質:16.9g 脂質*:11.7g カルシウム:422mg 食塩相:2.0g</p>
昼食	<p>豚骨ラーメン かに焼売 もやしの中華和え フルーツ缶（白桃）</p> <p>エネルギー:418kcal タンパク質:16.4g 脂質*:10.2g カルシウム:73mg 食塩相:3.2g</p>	<p>かやく御飯 豚肉の甘辛焼 カリフラワーサラダ 味噌汁(豆腐・青ねぎ) フルーツ缶（洋梨）</p> <p>エネルギー:541kcal タンパク質:20.0g 脂質*:16.1g カルシウム:77mg 食塩相:3.1g</p>	<p>御飯 カツオカツ しろ菜の辛子和え 味噌汁（南瓜・もやし） フルーツヨーグルト</p> <p>エネルギー:514kcal タンパク質:15.3g 脂質*:10.8g カルシウム:274mg 食塩相:3.0g</p>	<p>御飯 鯖の塩焼き 切り昆布の炒り煮 味噌汁（玉ねぎ・大根葉） フルーツ缶（カクテル）</p> <p>エネルギー:577kcal タンパク質:17.8g 脂質*:18.0g カルシウム:127mg 食塩相:2.6g</p>	<p>御飯 すき焼き煮（豚） 根菜金平 味噌汁（じゃが芋・小松菜） フルーツヨーグルト</p> <p>エネルギー:543kcal タンパク質:17.8g 脂質*:12.5g カルシウム:286mg 食塩相:2.8g</p>	<p>【選択食】 御飯 A. ビーフシチュー 白菜のサラダ コンソメスープ（大豆・ほうれん草） フルーツ缶（白桃缶）</p> <p>エネルギー:573kcal 脂質*:20.1g 食塩相:2.4g</p>	<p>御飯 鶏肉の醤油麴焼き 五目金平 味噌汁（キャベツ・麴） フルーツ缶（洋梨）</p> <p>エネルギー:530kcal タンパク質:19.5g 脂質*:14.2g カルシウム:149mg 食塩相:3.0g</p>
						B. シーフードのクリーム煮	
						<p>エネルギー:527kcal 脂質*:11.4g 食塩相:2.5g</p>	
おやつ	<p>ココアプリン</p> <p>エネルギー:69kcal タンパク質:2.7g 脂質*:1.5g カルシウム:181mg 食塩相:0.1g</p>			<p>ひとくちまんじゅう(ゆず)</p> <p>エネルギー:53kcal タンパク質:1.1g 脂質*:0.1g カルシウム:200mg 食塩相:0.0g</p>		<p>カステラ</p> <p>エネルギー:83kcal 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g</p>	
夕食	<p>御飯 ミートボールときのこのクリーム煮 スナックエンドウのサラダ コンソメスープ（たまご）</p> <p>エネルギー:436kcal タンパク質:17.1g 脂質*:7.5g カルシウム:250mg 食塩相:2.7g</p>	<p>御飯 たらの銀あんかけ マカロニサラダ かき玉汁</p> <p>エネルギー:441kcal タンパク質:19.1g 脂質*:11.9g カルシウム:147mg 食塩相:2.3g</p>	<p>御飯 厚揚げの味噌煮 ちんげん菜と小エビの塩炒め すまし汁（麴・オクラ）</p> <p>エネルギー:489kcal タンパク質:20.0g 脂質*:13.5g カルシウム:261mg 食塩相:2.5g</p>	<p>御飯 鶏肉の柳川風煮 若布の酢の物 すまし汁（白菜・オクラ）</p> <p>エネルギー:442kcal タンパク質:19.5g 脂質*:11.9g カルシウム:125mg 食塩相:2.3g</p>	<p>御飯 鱈のムニエル タルタルソース カリフラワーのサラダ 押し麦ときのこのクリームスープ</p> <p>エネルギー:483kcal タンパク質:22.4g 脂質*:10.1g カルシウム:256mg 食塩相:2.1g</p>	<p>御飯 豆腐とかにかまの卵とじ キャベツの浅漬け 味噌汁（もやし・にら）</p> <p>エネルギー:410kcal 脂質*:8.2g 食塩相:3.4g</p>	<p>御飯 豚肉の野菜あんかけ 白菜のサラダ 味噌汁(チンゲン菜・大根葉)</p> <p>エネルギー:411kcal タンパク質:15.2g 脂質*:12.0g カルシウム:131mg 食塩相:2.4g</p>
日計	<p>エネルギー:1479kcal タンパク質:52.9g 脂質*:36.3g カルシウム:763mg 食塩相:7.0g</p>	<p>エネルギー:1477kcal タンパク質:53.3g 脂質*:41.3g カルシウム:594mg 食塩相:7.7g</p>	<p>エネルギー:1467kcal タンパク質:50.5g 脂質*:40.6g カルシウム:820mg 食塩相:7.0g</p>	<p>エネルギー:1499kcal タンパク質:53.6g 脂質*:36.8g カルシウム:573mg 食塩相:7.2g</p>	<p>エネルギー:1454kcal タンパク質:53.4g 脂質*:33.2g カルシウム:828mg 食塩相:6.8g</p>	<p>エネルギー:1488kcal 脂質*:41.1g 食塩相:7.5g</p>	<p>エネルギー:1445kcal タンパク質:51.6g 脂質*:37.9g カルシウム:702mg 食塩相:7.4g</p>

	11月30日（月）						
朝食	食パン（6枚切り） ジャム 角切りサラダ ミルクティー フルーツ缶（カクテル） エネルギー:482kcal タンパク質:14.4g 脂質* :11.2g カルシウム :304mg 食塩相:1.4g						
昼食	御飯 豚肉の茸クリームソース コールスロー コンソメスープ（ミックスベジタブル） フルーツ缶（パイン） エネルギー:498kcal タンパク質:18.7g 脂質* :13.3g カルシウム :163mg 食塩相:2.0g						
おやつ	ミニどら焼き 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						
夕食	御飯 千草焼き 金平ごぼう 赤だし（大根・大根葉） エネルギー:446kcal タンパク質:17.4g 脂質* :11.2g カルシウム :151mg 食塩相:2.4g						
日計	エネルギー:1498kcal タンパク質:52.0g 脂質* :36.6g カルシウム :798mg 食塩相:5.9g						