

東が丘ホーム 1月献立表

				1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝食				御飯 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶（パイナップル） 味噌汁（南瓜・ネギ）	御飯 厚揚げと大根の煮物 納豆 味噌汁（キャベツ・ねぎ）	御飯 肉団子と野菜の煮物 フルーツ缶（カクテル） 味噌汁（白菜・高野豆腐）	白あんパン トマトシチュー コーヒー牛乳 フルーツ缶（みかん）
				エネルギー:439kcal タンパク:11.9g 脂質:4.0g カルシウム:162mg 食塩相:1.7g	エネルギー:427kcal タンパク:18.3g 脂質:10.7g カルシウム:242mg 食塩相:2.2g	エネルギー:436kcal タンパク:11.4g 脂質:5.0g カルシウム:115mg 食塩相:2.2g	エネルギー:558kcal タンパク:19.5g 脂質:11.2g カルシウム:438mg 食塩相:1.6g
昼食				【元旦】 雑煮 松風焼き 煮しめ 菜の花のからし和え おせち盛合せ フルーツ缶（黄桃缶）	赤飯 天ぷら 茶碗蒸し 味噌汁（里芋・大根葉） フルーツ缶（洋梨）	御飯 鯖の照り焼き 根菜の土佐煮 すまし汁（小松菜・麴） フルーツヨーグルト	御飯 豚肉のデミグラスソース煮 イタリアンサラダ つぶつぶ野菜のクリームスープ フルーツ缶（白桃）
				エネルギー:499kcal タンパク:26.1g 脂質:14.6g カルシウム:260mg 食塩相:3.7g	エネルギー:499kcal タンパク:14.9g 脂質:10.5g カルシウム:202mg 食塩相:3.6g	エネルギー:561kcal タンパク:19.4g 脂質:19.2g カルシウム:291mg 食塩相:2.8g	エネルギー:519kcal タンパク:21.9g 脂質:10.9g カルシウム:184mg 食塩相:2.5g
おやつ				もみじまんじゅう		ミニどら焼き	
				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		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 鶏肉の治部煮 おくらのぬた和え すまし汁（麴・葱）	御飯 豚すき焼き煮 温泉卵 味噌汁（もやし・絹さや）	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 酢の物 味噌汁（ほうれん草・貝割れ）	御飯 厚揚げと野菜の煮びたし 胡瓜ともやしの土佐和え 味噌汁（白菜・大根葉）
				エネルギー:426kcal タンパク:15.0g 脂質:9.1g カルシウム:113mg 食塩相:2.3g	エネルギー:523kcal タンパク:23.5g 脂質:19.1g カルシウム:187mg 食塩相:2.4g	エネルギー:428kcal タンパク:17.1g 脂質:12.2g カルシウム:134mg 食塩相:2.8g	エネルギー:392kcal タンパク:15.2g 脂質:8.3g カルシウム:297mg 食塩相:2.4g
日計				エネルギー:1471kcal タンパク:55.0g 脂質:29.8g カルシウム:535mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1449kcal タンパク:56.7g 脂質:40.3g カルシウム:631mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1497kcal タンパク:49.4g 脂質:37.3g カルシウム:720mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1469kcal タンパク:56.6g 脂質:30.4g カルシウム:919mg 食塩相:6.5g

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝食	レーズンロール 魚肉ソーセージのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶（黄桃缶）	食パン（6枚切り） ジャム ボイルウインナー温野菜添え 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム ハムと野菜のソテー ミルクティー フルーツ缶（黄桃缶）	御飯 車麴の煮物 納豆 味噌汁（里芋・大根葉）	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 魚肉ソーセージと野菜のバターソテー 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 バジル風味 牛乳 フルーツ缶（黄桃缶）
	エネルギー:491kcal タンパク:18.6g 脂質:11.6g カルシウム:535mg 食塩相:2.0g	エネルギー:511kcal タンパク:16.4g 脂質:19.0g カルシウム:263mg 食塩相:2.0g	エネルギー:482kcal タンパク:15.0g 脂質:13.7g カルシウム:297mg 食塩相:1.9g	エネルギー:389kcal タンパク:15.1g 脂質:5.3g カルシウム:131mg 食塩相:2.1g	エネルギー:463kcal タンパク:16.2g 脂質:13.7g カルシウム:272mg 食塩相:2.0g	エネルギー:448kcal タンパク:14.3g 脂質:12.1g カルシウム:369mg 食塩相:1.7g	エネルギー:498kcal タンパク:18.5g 脂質:14.4g カルシウム:275mg 食塩相:1.5g
昼食	御飯 タラのガーリックムニエル コールスローサラダ ミルクスープ（スナッポエンドウ・玉葱） フルーツ缶（パイン）	御飯 揚げサワラの野菜あんかけ 菜の花の辛子和え けんちん汁 フルーツ缶（白桃）	【七草粥】 七草粥 鶏肉と野菜の生姜蒸し 和風サラダ 味噌汁（南瓜・貝割れ） フルーツ缶（洋梨）	味噌ラーメン 焼売 三色中華和え フルーツ缶（黄桃缶）	御飯 さばの味噌煮 春菊のごま和え すまし汁（里芋・椎茸） フルーツ缶（白桃）	【新年会】 海鮮ちらし寿司 揚げだし豆腐 赤だし（大根・人参） フルーツ缶（洋梨）	御飯 カレイの梅風味焼き なすの味噌炒め すまし汁（チンゲン菜・えのき） フルーツ缶（パイン）
	エネルギー:503kcal タンパク:19.5g 脂質:12.5g カルシウム:189mg 食塩相:1.9g	エネルギー:493kcal タンパク:21.8g 脂質:12.3g カルシウム:174mg 食塩相:2.5g	エネルギー:491kcal タンパク:18.9g 脂質:11.3g カルシウム:175mg 食塩相:3.3g	エネルギー:570kcal タンパク:21.6g 脂質:18.3g カルシウム:86mg 食塩相:3.2g	エネルギー:569kcal タンパク:18.3g 脂質:18.3g カルシウム:174mg 食塩相:2.3g	エネルギー:528kcal タンパク:15.4g 脂質:15.9g カルシウム:110mg 食塩相:2.8g	エネルギー:485kcal タンパク:18.5g 脂質:12.9g カルシウム:136mg 食塩相:2.4g
おやつ	ウエハース			せんべい		ココアプリン	
	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: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:71kcal タンパク:3.0g 脂質:1.4g カルシウム:180mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 ニラと豚肉の炒め物 菜果和え 味噌汁（いんげん・大根葉）	御飯 つくね にんにく醤油だれ ほうれん草の生姜和え 味噌汁（白菜・大根葉）	御飯 さばの煮付け もやしの梅和え 味噌汁（麴・小松菜）	御飯 ロールキャベツの和風煮 れんこんの柚子ごま酢和え 味噌汁（チンゲン菜・きざみ揚げ）	御飯 豚肉と厚揚げの甘辛煮 キャベツの青じそドレッシング和え 味噌汁（豆腐・大根葉）	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ ほうれん草の和え物 すまし汁（小松菜・麴）	御飯 おでん マカロニサラダ 味噌汁（じゃが芋・ワケメ）
	エネルギー:409kcal タンパク:18.2g 脂質:8.8g カルシウム:125mg 食塩相:2.1g	エネルギー:445kcal タンパク:13.5g 脂質:13.3g カルシウム:155mg 食塩相:2.5g	エネルギー:495kcal タンパク:18.3g 脂質:17.1g カルシウム:121mg 食塩相:2.5g	エネルギー:453kcal タンパク:13.6g 脂質:10.7g カルシウム:205mg 食塩相:2.6g	エネルギー:448kcal タンパク:20.9g 脂質:11.8g カルシウム:278mg 食塩相:2.4g	エネルギー:401kcal タンパク:18.5g 脂質:7.9g カルシウム:216mg 食塩相:2.4g	エネルギー:486kcal タンパク:17.9g 脂質:13.2g カルシウム:197mg 食塩相:3.1g
日計	エネルギー:1453kcal タンパク:56.9g 脂質:35.6g カルシウム:1426mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1449kcal タンパク:51.7g 脂質:44.6g カルシウム:592mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1468kcal タンパク:52.2g 脂質:42.1g カルシウム:593mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1461kcal タンパク:50.8g 脂質:34.4g カルシウム:487mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1480kcal タンパク:55.4g 脂質:43.8g カルシウム:724mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1448kcal タンパク:51.2g 脂質:37.3g カルシウム:875mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1469kcal タンパク:54.9g 脂質:40.5g カルシウム:608mg 食塩相:7.1g

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝食	ロールパン ジャム 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム ほうれん草スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶（パイン）	御飯 ちくわの煮物 昆布豆 味噌汁（菜の花・ねぎ）	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 ソーセージステーキと野菜のソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃缶）	食パン（6枚切り） ジャム ポテトチーズ焼き 牛乳 フルーツ缶（みかん）
	エネルギー:521kcal タンパク:18.9g 脂質:12.6g カルシウム:312mg 食塩相:2.5g	エネルギー:459kcal タンパク:16.2g 脂質:12.6g カルシウム:307mg 食塩相:1.7g	エネルギー:517kcal タンパク:16.4g 脂質:20.3g カルシウム:280mg 食塩相:1.6g	エネルギー:393kcal タンパク:14.0g 脂質:5.4g カルシウム:154mg 食塩相:2.4g	エネルギー:499kcal タンパク:20.3g 脂質:11.9g カルシウム:396mg 食塩相:2.1g	エネルギー:448kcal タンパク:14.1g 脂質:9.9g カルシウム:289mg 食塩相:1.7g	エネルギー:534kcal タンパク:17.3g 脂質:19.8g カルシウム:326mg 食塩相:2.1g
昼食	あんかけ焼きそば バンバンジー風サラダ 押し麦の中華スープ フルーツ缶（洋梨）	御飯 ポークチャップ カリフラワーのサラダ ミルクスープ(ズッキーニ・人参) フルーツ缶（白桃）	菜飯 鶏肉の味噌漬焼 がんもと野菜の煮物 すまし汁（麩・小松菜） フルーツヨーグルト	御飯 鱈の土佐焼 おくらの和え物 味噌汁（人参・大根葉） フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のタルタルチーズ焼き もやしの酢の物 赤だし（ごぼう・玉葱） フルーツ缶（パイン）	御飯 カツオカツ 梅肉ソース 小松菜の磯和え 味噌汁（里芋・葱） フルーツ缶（洋梨）	御飯 豚しゃぶ ひじきの煮物 味噌汁（ほうれん草・椎茸） フルーツ缶（洋梨）
	エネルギー:443kcal タンパク:16.3g 脂質:8.8g カルシウム:60mg 食塩相:2.8g	エネルギー:474kcal タンパク:20.3g 脂質:9.5g カルシウム:193mg 食塩相:2.8g	エネルギー:562kcal タンパク:21.3g 脂質:17.0g カルシウム:225mg 食塩相:3.0g	エネルギー:468kcal タンパク:21.2g 脂質:8.2g カルシウム:289mg 食塩相:2.8g	エネルギー:544kcal タンパク:20.0g 脂質:18.6g カルシウム:155mg 食塩相:2.5g	エネルギー:515kcal タンパク:14.3g 脂質:10.8g カルシウム:185mg 食塩相:3.1g	エネルギー:474kcal タンパク:20.6g 脂質:10.4g カルシウム:181mg 食塩相:2.8g
おやつ	ロールケーキ			ひとくちまんじゅう(ゆず)		ウエハース	
	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			エネルギー:80kcal タンパク:1.6g 脂質:0.2g カルシウム:300mg 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	
夕食	御飯 豚肉のクリームソースかけ 大根サラダ コンソメスープ（人参・大根葉）	御飯 焼き鯖のおろしだれ 切り昆布の煮物 さつま汁	御飯 千草焼き もやしのゆずドレッシング和え 味噌汁（ごぼう・玉葱）	御飯 豚肉の生姜焼き 里芋の味噌煮 すまし汁（わかめ・春菊）	御飯 肉団子のトマトクリーム煮 ひじきサラダ コンソメスープ（白菜・ねぎ）	御飯 カレーのおろし煮 スタッフエントウとツナのサラダ 味噌汁（南瓜・いんげん）	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ コーンサラダ 味噌汁（もやし・水菜）
	エネルギー:418kcal タンパク:19.4g 脂質:8.8g カルシウム:237mg 食塩相:2.1g	エネルギー:547kcal タンパク:17.1g 脂質:22.5g カルシウム:136mg 食塩相:2.8g	エネルギー:420kcal タンパク:17.6g 脂質:10.8g カルシウム:150mg 食塩相:2.4g	エネルギー:510kcal タンパク:19.0g 脂質:15.2g カルシウム:121mg 食塩相:2.7g	エネルギー:420kcal タンパク:13.5g 脂質:11.6g カルシウム:171mg 食塩相:2.3g	エネルギー:442kcal タンパク:21.4g 脂質:10.5g カルシウム:130mg 食塩相:2.5g	エネルギー:442kcal タンパク:13.7g 脂質:10.0g カルシウム:121mg 食塩相:2.8g
日計	エネルギー:1477kcal タンパク:55.9g 脂質:34.1g カルシウム:609mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1480kcal タンパク:53.6g 脂質:44.6g カルシウム:636mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1499kcal タンパク:55.3g 脂質:48.1g カルシウム:655mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1451kcal タンパク:55.8g 脂質:29.0g カルシウム:864mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1463kcal タンパク:53.8g 脂質:42.1g カルシウム:722mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1455kcal タンパク:50.4g 脂質:33.9g カルシウム:1181mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1450kcal タンパク:51.6g 脂質:40.2g カルシウム:628mg 食塩相:7.7g

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝食	ミニチョコパン 肉団子のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（黄桃缶）	食パン（6枚切り） ジャム たまごサラダ 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム ウインナーソテー 牛乳 フルーツ缶（みかん）	御飯 お魚豆腐揚げの野菜あんかけ 昆布豆 味噌汁（大根・大根葉）	食パン（6枚切り） ジャム キャベツのスープ煮 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（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム ツナと大豆と大根のサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃缶）
	エネルギー:442kcal タンパク:15.2g 脂質:15.5g カルシウム:270mg 食塩相:1.9g	エネルギー:524kcal タンパク:14.0g 脂質:20.7g カルシウム:252mg 食塩相:2.2g	エネルギー:462kcal タンパク:15.0g 脂質:15.4g カルシウム:272mg 食塩相:2.0g	エネルギー:412kcal タンパク:13.1g 脂質:8.2g カルシウム:163mg 食塩相:2.1g	エネルギー:427kcal タンパク:14.1g 脂質:10.6g カルシウム:352mg 食塩相:1.9g	エネルギー:466kcal タンパク:16.7g 脂質:13.6g カルシウム:273mg 食塩相:2.0g	エネルギー:522kcal タンパク:16.5g 脂質:17.5g カルシウム:264mg 食塩相:1.8g
昼食	わかめ御飯 鯖のゆず香焼き 菜果なます 味噌汁（ごぼう・大根葉） フルーツ缶（パイン）	けんちんそば 卵の花炒り煮 白菜の和え物 フルーツ缶（洋梨）	御飯 豚肉のオイスター炒め 青梗菜の辛子和え 中華スープ（豆腐・わかめ） フルーツ缶（パイン）	マカロニグラタン かに風味 隠元のピーナツ和え コンソメスープ（菜花・パプリカ） フルーツヨーグルト	冬の根菜ホーカレー 押し麦御飯 大豆と花野菜サラダ ミルクスープ（白菜・貝割れ） フルーツ缶（洋梨）	御飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え 中華スープ（おくら・玉ねぎ） フルーツ缶（白桃）	御飯 さわらの南蛮漬け カリフラワ어의サラダ 味噌汁（菜の花・ねぎ） フルーツ缶（パイン）
	エネルギー:540kcal タンパク:17.1g 脂質:17.8g カルシウム:123mg 食塩相:2.6g	エネルギー:429kcal タンパク:18.4g 脂質:10.6g カルシウム:164mg 食塩相:3.3g	エネルギー:474kcal タンパク:18.6g 脂質:10.3g カルシウム:165mg 食塩相:2.8g	エネルギー:538kcal タンパク:20.7g 脂質:15.1g カルシウム:330mg 食塩相:3.7g	エネルギー:578kcal タンパク:20.9g 脂質:11.8g カルシウム:282mg 食塩相:3.6g	エネルギー:498kcal タンパク:19.3g 脂質:13.9g カルシウム:191mg 食塩相:3.0g	エネルギー:518kcal タンパク:20.7g 脂質:13.4g カルシウム:127mg 食塩相:2.6g
おやつ	ミルクプリン			ドーナツ		ソフトクッキー	
	エネルギー:81kcal タンパク:4.0g 脂質:0.1g カルシウム:105mg 食塩相:0.1g			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		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	
夕食	御飯 鶏肉の中華炒め もやしの和え物 おくらのスープ	御飯 友禅豆腐 切干大根のごま酢和え 味噌汁（卵・大根葉）	御飯 鯖の薬味醤油焼き 南瓜の甘煮 すまし汁（麩・小松菜）	御飯 鰯の味噌漬焼 じゃが芋の小海老あんかけ すまし汁（青梗菜・麩）	御飯 鶏肉の柚子香焼き ピーマンの塩炒め 味噌汁（小松菜・高野豆腐）	御飯 たらと野菜の旨煮 ひじきの炒め煮 味噌汁（じゃが芋・葱）	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 春雨の中華サラダ ちんげん菜のスープ
	エネルギー:416kcal タンパク:15.6g 脂質:11.9g カルシウム:136mg 食塩相:2.2g	エネルギー:509kcal タンパク:17.7g 脂質:15.0g カルシウム:219mg 食塩相:2.5g	エネルギー:514kcal タンパク:17.2g 脂質:17.9g カルシウム:121mg 食塩相:2.2g	エネルギー:389kcal タンパク:19.3g 脂質:4.6g カルシウム:177mg 食塩相:2.3g	エネルギー:476kcal タンパク:19.5g 脂質:16.4g カルシウム:156mg 食塩相:2.6g	エネルギー:391kcal タンパク:18.7g 脂質:2.8g カルシウム:142mg 食塩相:2.4g	エネルギー:419kcal タンパク:16.2g 脂質:11.0g カルシウム:262mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1479kcal タンパク:51.9g 脂質:45.3g カルシウム:634mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1462kcal タンパク:50.1g 脂質:46.3g カルシウム:635mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1450kcal タンパク:50.8g 脂質:43.6g カルシウム:558mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1443kcal タンパク:54.8g 脂質:33.3g カルシウム:870mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1481kcal タンパク:54.5g 脂質:38.8g カルシウム:790mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1447kcal タンパク:55.5g 脂質:35.8g カルシウム:756mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1459kcal タンパク:53.4g 脂質:41.9g カルシウム:653mg 食塩相:6.9g

	1月26日（月）	1月27日（火）	1月28日（水）	1月29日（木）	1月30日（金）	1月31日（土）
朝食	黒糖パン 海老ボールのポトフ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	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 魚肉ソーセージと野菜の炒めもの コーヒー牛乳 フルーツ缶（パイン）	御飯 つみれと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁（オクラ・玉ねぎ）	食パン（6枚切り） ジャム 角切りサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	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）
	エネルギー:451kcal タンパク:14.7g 脂質:11.9g カルシウム:263mg 食塩相:2.0g	エネルギー:460kcal タンパク:16.5g 脂質:13.1g カルシウム:292mg 食塩相:1.8g	エネルギー:461kcal タンパク:15.2g 脂質:11.6g カルシウム:408mg 食塩相:1.7g	エネルギー:406kcal タンパク:14.5g 脂質:6.0g カルシウム:132mg 食塩相:2.5g	エネルギー:461kcal タンパク:14.3g 脂質:13.1g カルシウム:284mg 食塩相:1.5g	エネルギー:431kcal タンパク:15.2g 脂質:10.4g カルシウム:261mg 食塩相:2.4g
昼食	御飯 鯖の塩焼きと胡瓜の漬物 ブロッコリーの和え物 味噌汁（もやし・高野豆腐） フルーツ缶（洋梨）	御飯 鶏肉の味噌煮 白菜の浅漬け すまし汁（小松菜・玉ねぎ） フルーツ缶（白桃）	カレーうどん 厚焼き玉子 小松菜の和えもの フルーツ缶（洋梨）	御飯 カレイと野菜の生姜蒸し さつま芋のいとし煮 味噌汁（ほうれん草・大根葉） フルーツヨーグルト	御飯 メンチカツ がんもどきの煮物 味噌汁（チンゲン菜・油揚げ） フルーツ缶（黄桃缶）	御飯 肉じゃが わかめサラダ 赤だし（もやし・にら） フルーツ缶（白桃）
	エネルギー:528kcal タンパク:19.3g 脂質:19.1g カルシウム:113mg 食塩相:3.2g	エネルギー:515kcal タンパク:17.2g 脂質:9.8g カルシウム:151mg 食塩相:2.8g	エネルギー:463kcal タンパク:16.9g 脂質:13.3g カルシウム:110mg 食塩相:3.1g	エネルギー:544kcal タンパク:23.1g 脂質:3.6g カルシウム:286mg 食塩相:3.1g	エネルギー:561kcal タンパク:15.2g 脂質:14.6g カルシウム:159mg 食塩相:2.6g	エネルギー:492kcal タンパク:16.2g 脂質:8.5g カルシウム:139mg 食塩相:2.7g
おやつ	ムース（バナナ）			みかん杏仁		ビスコ
	エネルギー:58kcal タンパク:1.6g 脂質:1.7g カルシウム:51mg 食塩相:0.2g			エネルギー:39kcal タンパク:0.6g 脂質:0.2g カルシウム:6mg 食塩相:0.0g		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 和風ハンバーグ チンゲン菜のわさび和え 味噌汁（白菜・大根葉）	御飯 鮭とほうれん草のシチュー 春雨サラダ コンソメスープ（ブロッコリー・コーン）	御飯 厚揚げと根菜のそぼろあんかけ なす田楽 味噌汁（玉ねぎ・青ねぎ）	御飯 鶏肉のくわ焼き 南瓜サラダ すまし汁（小松菜・麴）	御飯 ポークソテーオニオンソース もやしのわさび和え ブロッコリーのミルクスープ	御飯 鯖の照り焼き 菜の花の白和え すまし汁（卵・葱）
	エネルギー:439kcal タンパク:13.1g 脂質:13.5g カルシウム:281mg 食塩相:2.8g	エネルギー:477kcal タンパク:18.4g 脂質:10.9g カルシウム:178mg 食塩相:2.3g	エネルギー:550kcal タンパク:18.9g 脂質:20.1g カルシウム:244mg 食塩相:2.9g	エネルギー:489kcal タンパク:16.9g 脂質:16.6g カルシウム:110mg 食塩相:2.2g	エネルギー:419kcal タンパク:21.7g 脂質:8.8g カルシウム:226mg 食塩相:2.8g	エネルギー:507kcal タンパク:18.6g 脂質:21.6g カルシウム:142mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1476kcal タンパク:48.7g 脂質:46.2g カルシウム:708mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1452kcal タンパク:52.1g 脂質:33.8g カルシウム:621mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1474kcal タンパク:51.0g 脂質:45.0g カルシウム:762mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1478kcal タンパク:55.1g 脂質:26.4g カルシウム:534mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1441kcal タンパク:51.2g 脂質:36.5g カルシウム:669mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1493kcal タンパク:50.7g 脂質:43.4g カルシウム:614mg 食塩相:7.3g