

東が丘ホーム 3月献立表

							3月1日(日)
朝食							食パン(6枚切り) ジャム カリフラワーとカニカマのサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
							エネルギー:494kcal タンパク*:15.2g 脂質*:17.8g カルシウム:265mg 食塩相:1.4g
昼食							赤飯 チキンカツ いんげんの辛子和え 味噌汁(たまねぎ・しめじ) フルーツ缶(パイナップル)
							エネルギー:528kcal タンパク*:17.3g 脂質*:13.7g カルシウム:255mg 食塩相:3.7g
おやつ							
夕食							御飯 鱈のピカタ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(白菜・もやし)
							エネルギー:420kcal タンパク*:21.4g 脂質*:9.6g カルシウム:211mg 食塩相:1.6g
日計							エネルギー:1442kcal タンパク*:53.9g 脂質*:41.1g カルシウム:731mg 食塩相:6.7g

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
朝食	バターロール ジャム スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	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(黄桃缶)	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(パイン)	御飯 厚揚げの和風あんかけ 納豆 味噌汁(じゃがいも・にら)	食パン(6枚切り) ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム トマトクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:525kcal タンパク質:15.8g 脂質*:20.4g カルシウム:250mg 食塩相:1.6g	エネルギー:464kcal 脂質*:14.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:474kcal タンパク質:15.8g 脂質*:11.4g カルシウム:388mg 食塩相:2.0g	エネルギー:427kcal タンパク質:18.7g 脂質*:9.6g カルシウム:200mg 食塩相:1.9g	エネルギー:476kcal タンパク質:16.9g 脂質*:11.0g カルシウム:268mg 食塩相:2.6g	エネルギー:502kcal タンパク質:15.2g 脂質*:18.2g カルシウム:259mg 食塩相:1.4g	エネルギー:446kcal タンパク質:15.3g 脂質*:10.5g カルシウム:386mg 食塩相:1.8g
昼食	御飯 鱈の梅干煮 煮豆 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) フルーツ缶(黄桃缶)	【桃の節句膳】 ちらし寿司 里芋と厚揚げの田楽 貝汁(あさり・かいわれ) フルーツ缶(白桃)	御飯 鯖の照り焼き さといもの煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ缶(洋なし)	明太マカロニグラタン カリフラワーサラダ コンソメスープ(青梗菜・もやし) フルーツヨーグルト	御飯 豚ロース味噌漬け焼き さつまいものミルク煮 きのこ汁 フルーツ缶(白桃)	御飯 カレイの野菜あんかけ ほうれん草と大根のごま和え 味噌汁(白菜・大根葉) フルーツ缶(洋なし)	ソース焼きそば 焼売 中華スープ(春雨・にら) フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:526kcal タンパク質:24.8g 脂質*:12.8g カルシウム:163mg 食塩相:2.8g	エネルギー:454kcal 脂質*:6.6g 食塩相:2.7g	エネルギー:558kcal タンパク質:17.5g 脂質*:17.7g カルシウム:142mg 食塩相:2.8g	エネルギー:532kcal タンパク質:20.6g 脂質*:16.1g カルシウム:271mg 食塩相:3.5g	エネルギー:574kcal タンパク質:15.7g 脂質*:15.6g カルシウム:141mg 食塩相:2.0g	エネルギー:412kcal タンパク質:20.7g 脂質*:3.1g カルシウム:187mg 食塩相:2.4g	エネルギー:569kcal タンパク質:18.7g 脂質*:16.8g カルシウム:62mg 食塩相:4.2g
おやつ	抹茶プリン			やわらかサブレ		ロールケーキ(バニラ)	
	エネルギー:52kcal タンパク質:0.1g 脂質*:0.1g カルシウム:116mg 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:113kcal タンパク質:1.4g 脂質*:5.3g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 鶏肉と大根のうま塩煮 もやしの酢の物 味噌汁(チンゲン菜・里芋)	御飯 鯖の塩焼き マカロニサラダ すまし汁(ほうれん草・ごぼう)	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ いんげんの和え物 味噌汁(南瓜・もやし)	御飯 肉団子と青菜のみぞれ煮 小松菜の和え物 すまし汁(白菜・えのき)	御飯 千草焼き 大根の梅かつお和え すまし汁(豆腐・青ねぎ)	御飯 豚肉とキャベツの炒め物 胡瓜ともやしのもろみ味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・葱)	御飯 親子煮 菜の花の和え物 赤だし(麩・小松菜)
	エネルギー:356kcal タンパク質:14.6g 脂質*:5.1g カルシウム:123mg 食塩相:2.5g	エネルギー:544kcal 脂質*:23.5g 食塩相:2.7g	エネルギー:437kcal タンパク質:19.8g 脂質*:8.9g カルシウム:180mg 食塩相:2.7g	エネルギー:397kcal タンパク質:11.9g 脂質*:10.2g カルシウム:181mg 食塩相:2.4g	エネルギー:430kcal タンパク質:18.5g 脂質*:12.8g カルシウム:163mg 食塩相:2.1g	エネルギー:418kcal タンパク質:16.0g 脂質*:12.9g カルシウム:129mg 食塩相:2.2g	エネルギー:462kcal タンパク質:23.2g 脂質*:12.3g カルシウム:195mg 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1459kcal タンパク質:55.3g 脂質*:38.4g カルシウム:652mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1462kcal 脂質*:44.6g 食塩相:7.2g	エネルギー:1469kcal タンパク質:53.1g 脂質*:38.0g カルシウム:710mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1448kcal タンパク質:52.0g 脂質*:41.4g カルシウム:802mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1480kcal タンパク質:51.1g 脂質*:39.4g カルシウム:572mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1445kcal タンパク質:53.3g 脂質*:39.5g カルシウム:575mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1477kcal タンパク質:57.2g 脂質*:39.6g カルシウム:643mg 食塩相:8.5g

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝食	黒糖パン ウインナーソーテー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーゼージと野菜のソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム 南瓜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 さつま揚げの煮物 昆布豆 味噌汁(オクラ・玉ねぎ)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーゼージのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム タラモサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:461kcal タンパク質:14.2g 脂質*:14.7g カルシウム:258mg 食塩相:1.3g	エネルギー:476kcal 脂質*:13.4g 食塩相:1.8g	エネルギー:451kcal タンパク質:15.3g 脂質*:10.5g カルシウム:268mg 食塩相:2.6g	エネルギー:388kcal タンパク質:12.7g 脂質*:3.4g カルシウム:116mg 食塩相:2.3g	エネルギー:479kcal タンパク質:16.6g 脂質*:12.0g カルシウム:429mg 食塩相:1.8g	エネルギー:466kcal タンパク質:16.3g 脂質*:13.5g カルシウム:268mg 食塩相:1.6g	エネルギー:514kcal タンパク質:15.1g 脂質*:18.8g カルシウム:304mg 食塩相:1.7g
昼食	小海老の混ぜご飯 鱈の柚子こしょう焼き 春菊のごま和え すまし汁(麩・白菜) フルーツ缶(白桃)	スパゲッティミートソース ブロッコリーのサラダ きのこのポタージュ フルーツヨーグルト	御飯 焼肉(豚) 春雨の和え物 ほうれん草のミルクスープ フルーツ缶(パイン)	御飯 ハンバーグ ハヤシソース ブロッコリーサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白菜) フルーツヨーグルト	梅しそふりかけ御飯 鱈のごまマヨ焼き 金平れんこん 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ ミルクスープ(ホウレンソウ・マッシュルーム) フルーツ缶(パイン)	御飯 豆腐チャンプルー 春菊のごま和え 赤だし(白菜・大根葉) フルーツヨーグルト
	エネルギー:429kcal タンパク質:21.7g 脂質*:6.2g カルシウム:211mg 食塩相:2.5g	エネルギー:555kcal 脂質*:15.6g 食塩相:3.6g	エネルギー:504kcal タンパク質:18.2g 脂質*:12.3g カルシウム:206mg 食塩相:2.9g	エネルギー:561kcal タンパク質:18.1g 脂質*:15.4g カルシウム:370mg 食塩相:2.6g	エネルギー:560kcal タンパク質:22.4g 脂質*:16.6g カルシウム:369mg 食塩相:3.0g	エネルギー:510kcal タンパク質:19.9g 脂質*:14.8g カルシウム:226mg 食塩相:2.0g	エネルギー:489kcal タンパク質:18.5g 脂質*:12.4g カルシウム:302mg 食塩相:2.5g
おやつ	ドーナツ			マンゴープリン		ビスコ	
	エネルギー:104kcal タンパク質:1.7g 脂質*:5.4g カルシウム:200mg 食塩相:0.2g			エネルギー:51kcal タンパク質:1.8g 脂質*:0.5g カルシウム:54mg 食塩相:0.1g		エネルギー:63kcal タンパク質:0.7g 脂質*:2.9g カルシウム:72mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 厚揚げと根菜の味噌炒め 南瓜いとこ煮 かき玉汁	御飯 鱈の味噌煮 卵の花 すまし汁(麩・チンゲン菜)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き さつま芋と小豆の煮物 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 ポークビーンズ 花野菜サラダ コンソメスープ(さつま芋・葱)	御飯 卵と豆腐のトマト煮 海藻サラダ 中華スープ(白菜・にら)	御飯 豚肉の葱塩炒め 白菜のおかか和え 味噌汁(オクラ・里芋)	御飯 鶏肉と大根の旨煮 青梗菜の和え物 すまし汁(卵・ねぎ)
	エネルギー:473kcal タンパク質:14.3g 脂質*:9.2g カルシウム:220mg 食塩相:1.8g	エネルギー:412kcal 脂質*:5.0g 食塩相:2.7g	エネルギー:515kcal タンパク質:17.2g 脂質*:13.0g カルシウム:115mg 食塩相:2.8g	エネルギー:489kcal タンパク質:18.5g 脂質*:13.9g カルシウム:164mg 食塩相:2.3g	エネルギー:449kcal タンパク質:18.6g 脂質*:11.8g カルシウム:194mg 食塩相:2.8g	エネルギー:437kcal タンパク質:16.8g 脂質*:13.6g カルシウム:118mg 食塩相:2.4g	エネルギー:448kcal タンパク質:16.3g 脂質*:11.6g カルシウム:169mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1467kcal タンパク質:51.9g 脂質*:35.5g カルシウム:889mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1443kcal 脂質*:34.0g 食塩相:8.0g	エネルギー:1470kcal タンパク質:50.7g 脂質*:35.8g カルシウム:589mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1489kcal タンパク質:51.1g 脂質*:33.2g カルシウム:704mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1488kcal タンパク質:57.6g 脂質*:40.4g カルシウム:992mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1476kcal タンパク質:53.7g 脂質*:44.8g カルシウム:684mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1451kcal タンパク質:49.9g 脂質*:42.8g カルシウム:775mg 食塩相:6.5g

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
朝食	あんパン オムレツ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム 白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 海老ボールのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	御飯 車麩の煮物 納豆 味噌汁(里芋・菜の花)	食パン(6枚切り) ジャム チーズサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 豆のごまあえサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 卵サラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:518kcal タンパク質:17.1g 脂質*:13.4g カルシウム:257mg 食塩相:1.1g	エネルギー:475kcal 脂質*:13.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:509kcal タンパク質:18.5g 脂質*:11.8g カルシウム:416mg 食塩相:1.7g	エネルギー:399kcal タンパク質:15.1g 脂質*:7.3g カルシウム:152mg 食塩相:2.1g	エネルギー:462kcal タンパク質:16.1g 脂質*:12.1g カルシウム:343mg 食塩相:1.4g	エネルギー:498kcal タンパク質:17.8g 脂質*:16.5g カルシウム:315mg 食塩相:1.6g	エネルギー:556kcal タンパク質:13.6g 脂質*:22.6g カルシウム:241mg 食塩相:2.1g
昼食	御飯 鱈の梅風味焼き 金平ごぼう 赤だし(小松菜・麩) フルーツ缶(洋なし)	御飯 メンチカツ 人参シリシリ 味噌汁(高野豆腐・大根葉) フルーツ缶(白桃)	御飯 たらの菜種焼き 花野菜とツナの和えもの キャベツのスープ フルーツ缶(黄桃缶)	あさりの塩ラーメン 炒り豆腐 ズッキーニのサラダ フルーツヨーグルト	バターライス ブラウンシチュー ブロッコリーサラダ 野菜のミルクスープ フルーツ缶(洋なし)	御飯 天ぷら・かき揚げ 漬物 赤だし(白菜・大根葉) フルーツ缶(パイン)	御飯 鶏肉の香味焼き 小松菜の和えもの 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) フルーツ缶(洋なし)
	エネルギー:445kcal タンパク質:18.2g 脂質*:6.1g カルシウム:151mg 食塩相:2.5g	エネルギー:568kcal 脂質*:17.6g 食塩相:2.8g	エネルギー:479kcal タンパク質:19.3g 脂質*:13.6g カルシウム:127mg 食塩相:2.4g	エネルギー:531kcal タンパク質:21.4g 脂質*:19.1g カルシウム:231mg 食塩相:3.7g	エネルギー:550kcal タンパク質:19.9g 脂質*:16.7g カルシウム:233mg 食塩相:2.7g	エネルギー:463kcal タンパク質:9.9g 脂質*:9.8g カルシウム:139mg 食塩相:2.3g	エネルギー:447kcal タンパク質:19.4g 脂質*:6.1g カルシウム:175mg 食塩相:2.4g
おやつ	ウエハース			せんべい		チョコレート	
	エネルギー:50kcal タンパク質:0.6g 脂質*:2.7g カルシウム:577mg 食塩相:0.0g			エネルギー:49kcal タンパク質:0.5g 脂質*:0.1g カルシウム:65mg 食塩相:0.2g		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	
夕食	御飯 豚肉の焼肉炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(キャベツ・ねぎ)	御飯 沖縄風おでん 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁(ごぼう・葱)	御飯 筑前煮 切干大根の炒め煮 味噌汁(さつまいも・青ネギ)	御飯 さわらの南蛮漬 隠元のピーナッツ和え 味噌汁(白菜・かいわれ)	御飯 友禅豆腐 茄子の和え物 かき玉汁	御飯 カレイの銀あんかけ なすの味噌炒め すまし汁(高野豆腐・チンゲン菜)	御飯 豚肉とキャベツのトマト煮 茄子のポン酢和え 味噌汁(もやし・青ねぎ)
	エネルギー:454kcal タンパク質:17.3g 脂質*:14.5g カルシウム:137mg 食塩相:2.5g	エネルギー:408kcal 脂質*:9.5g 食塩相:3.3g	エネルギー:465kcal タンパク質:16.2g 脂質*:7.8g カルシウム:145mg 食塩相:2.7g	エネルギー:463kcal タンパク質:19.2g 脂質*:13.8g カルシウム:119mg 食塩相:2.7g	エネルギー:453kcal タンパク質:14.3g 脂質*:15.7g カルシウム:162mg 食塩相:1.9g	エネルギー:437kcal タンパク質:21.3g 脂質*:10.9g カルシウム:178mg 食塩相:2.3g	エネルギー:491kcal タンパク質:16.1g 脂質*:19.2g カルシウム:111mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1467kcal タンパク質:53.2g 脂質*:36.7g カルシウム:1122mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1451kcal 脂質*:40.7g 食塩相:8.2g	エネルギー:1453kcal タンパク質:54.0g 脂質*:33.2g カルシウム:688mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1442kcal タンパク質:56.2g 脂質*:40.3g カルシウム:567mg 食塩相:8.7g	エネルギー:1465kcal タンパク質:50.3g 脂質*:44.5g カルシウム:738mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1460kcal タンパク質:49.8g 脂質*:40.8g カルシウム:632mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1494kcal タンパク質:49.1g 脂質*:47.9g カルシウム:527mg 食塩相:6.7g

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
朝食	レーズンロール ポテトのトマト煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ウインナーと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ポテトサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	御飯 大根のそぼろ餡かけ 昆布豆 味噌汁(さつまいも・大根葉)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ(チーズ) コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム 野菜とカニカマのサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム コーンスープ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:413kcal タンパク質:14.6g 脂質*:10.1g カルシウム:250mg 食塩相:1.4g	エネルギー:459kcal 脂質*:15.4g 食塩相:1.7g	エネルギー:475kcal タンパク質:13.8g 脂質*:13.9g カルシウム:265mg 食塩相:1.2g	エネルギー:449kcal タンパク質:17.5g 脂質*:6.6g カルシウム:144mg 食塩相:2.4g	エネルギー:488kcal タンパク質:15.7g 脂質*:13.9g カルシウム:286mg 食塩相:1.6g	エネルギー:452kcal タンパク質:15.5g 脂質*:13.4g カルシウム:275mg 食塩相:1.5g	エネルギー:499kcal タンパク質:17.2g 脂質*:11.9g カルシウム:401mg 食塩相:1.8g
昼食	【選択食】 御飯 A. 牛肉のすき焼き風煮 温泉卵 すまし汁(チンゲン菜・麩) フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 春菊のごま和え すまし汁(高野豆腐・青ネギ) フルーツヨーグルト	御飯 白身魚フライ 温奴 味噌汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶(パイン)	きつねうどん 厚焼玉子 いんげんの胡麻和え フルーツ缶(白桃)	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ(菜の花・ねぎ) フルーツ缶(パイン)	御飯 魚のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮物 すまし汁(春菊・麩) フルーツ缶(洋なし)	御飯 鯖の味噌漬焼き 里芋の煮物 すまし汁(小松菜・厚揚げ) フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:525kcal タンパク質:21.0g 脂質*:16.9g カルシウム:188mg 食塩相:2.2g	エネルギー:547kcal 脂質*:16.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:508kcal タンパク質:17.1g 脂質*:13.7g カルシウム:155mg 食塩相:2.7g	エネルギー:446kcal タンパク質:14.4g 脂質*:11.9g カルシウム:95mg 食塩相:3.2g	エネルギー:588kcal タンパク質:15.8g 脂質*:19.7g カルシウム:181mg 食塩相:3.3g	エネルギー:455kcal タンパク質:18.4g 脂質*:5.5g カルシウム:132mg 食塩相:2.5g	エネルギー:574kcal タンパク質:20.0g 脂質*:18.3g カルシウム:155mg 食塩相:2.5g
	B. 白身魚ホイル焼き						
	エネルギー:471kcal タンパク質:24.8g 脂質*:11.0g カルシウム:180mg 食塩相:2.2g						
おやつ	ひとくちまんじゅう(ゆず)			やわらかサブレ		ミルクプリン	
	エネルギー:80kcal タンパク質:1.6g 脂質*:0.2g カルシウム:300mg 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:70kcal タンパク質:3.0g 脂質*:0.1g カルシウム:106mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 鯖の塩焼き キャベツの浅漬け 味噌汁(里芋・大根葉)	御飯 ロールキャベツのクリーム煮 れんこん金平 コンソメスープ(さつまいも・大根葉)	御飯 豚肉ときざみ昆布の炒め物 ブロッコリーとツナの和風サラダ すまし汁(大根・しいたけ)	御飯 蒸し鶏の薬味ソース ひじきの中華サラダ 中華スープ(豆腐・オクラ)	御飯 鱈の塩麴焼き 根菜煮 かき玉汁	御飯 豚肉の柳川風煮 大根の酢の物 味噌汁(さつまいも・青ねぎ)	御飯 鶏肉と野菜の生姜蒸し ちんげん菜の和え物 味噌汁(大根・大根葉)
	エネルギー:481kcal タンパク質:17.8g 脂質*:17.2g カルシウム:158mg 食塩相:3.3g	エネルギー:457kcal 脂質*:7.1g 食塩相:3.1g	エネルギー:485kcal タンパク質:17.6g 脂質*:18.5g カルシウム:182mg 食塩相:2.6g	エネルギー:458kcal タンパク質:17.9g 脂質*:14.3g カルシウム:148mg 食塩相:2.8g	エネルギー:378kcal タンパク質:18.8g 脂質*:4.8g カルシウム:110mg 食塩相:2.5g	エネルギー:467kcal タンパク質:17.1g 脂質*:11.5g カルシウム:132mg 食塩相:2.2g	エネルギー:419kcal タンパク質:17.2g 脂質*:11.8g カルシウム:184mg 食塩相:2.9g
日計	エネルギー:1499kcal タンパク質:55.0g 脂質*:44.4g カルシウム:896mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1463kcal 脂質*:39.3g 食塩相:6.7g	エネルギー:1468kcal タンパク質:48.5g 脂質*:46.1g カルシウム:602mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1445kcal タンパク質:50.6g 脂質*:38.3g カルシウム:537mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1454kcal タンパク質:50.3g 脂質*:38.4g カルシウム:577mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1444kcal タンパク質:54.0g 脂質*:30.5g カルシウム:645mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1492kcal タンパク質:54.4g 脂質*:42.0g カルシウム:740mg 食塩相:7.2g

	3月30日(月)	3月31日(火)
朝食	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) エネルギー:488kcal タンパク*:18.3g 脂質*:12.0g カルシウム:390mg 食塩相:2.0g	食パン(6枚切り) ジャム 白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル) エネルギー:455kcal 脂質*:12.3g 食塩相:2.1g
昼食	けんちんそば 卵の花炒り煮 もやしの和え物 フルーツ缶(白桃) エネルギー:436kcal タンパク*:18.0g 脂質*:12.8g カルシウム:108mg 食塩相:3.2g	御飯 和風チキンソテー もずく酢の和え物 味噌汁(チンゲン菜・えのき) フルーツ缶(洋なし) エネルギー:484kcal 脂質*:13.8g 食塩相:2.6g
おやつ	ブドウムース エネルギー:48kcal タンパク*:1.1g 脂質*:0.2g カルシウム:64mg 食塩相:0.2g	
夕食	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め おくらのゆかり和え すまし汁(高野豆腐・葱) エネルギー:508kcal タンパク*:16.5g 脂質*:21.2g カルシウム:145mg 食塩相:1.9g	御飯 鯖の照り焼き 大根の土佐酢あえ 赤だし(小松菜・麩) エネルギー:541kcal 脂質*:18.0g 食塩相:1.7g
日計	エネルギー:1480kcal タンパク*:53.9g 脂質*:46.2g カルシウム:707mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1480kcal 脂質*:44.1g 食塩相:6.3g