

東が丘ホーム 4月献立表

			4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝食			ミニチョコパン 魚肉ソーゼージと野菜のトマトソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 大根とがんもどきの煮物 昆布豆 味噌汁(麩・玉葱)	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(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム 南瓜のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	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)
			エネルギー:474kcal タンパク質:13.7g 脂質*:15.1g カルシウム:382mg 食塩相:1.4g	エネルギー:433kcal タンパク質:15.5g 脂質*:8.5g カルシウム:120mg 食塩相:2.4g	エネルギー:469kcal タンパク質:15.0g 脂質*:15.4g カルシウム:274mg 食塩相:1.6g	エネルギー:459kcal タンパク質:15.7g 脂質*:10.5g カルシウム:267mg 食塩相:2.6g	エネルギー:510kcal タンパク質:16.2g 脂質*:16.7g カルシウム:354mg 食塩相:1.7g
昼食			【花見御膳】 桜の花びらちらし 厚揚げの野菜あんかけ すまし汁(花麩・小松菜) フルーツ缶(パイナップル)	ソース焼きそば わかめサラダ 中華スープ(豆腐・にら) フルーツ缶(白桃缶)	御飯 たらの味噌マヨネーズ焼 バンバンジー風サラダ 味噌汁(しろ菜・たまねぎ) フルーツヨーグルト	御飯 豆腐と野菜の揚げだし 白菜の土佐酢 味噌汁(チンゲン菜・玉葱) フルーツ缶(洋なし)	御飯 ポークチャップ ごぼうサラダ ミルクスープ フルーツ缶(パイナップル)
			エネルギー:465kcal タンパク質:19.1g 脂質*:7.9g カルシウム:247mg 食塩相:2.7g	エネルギー:484kcal タンパク質:17.6g 脂質*:13.0g カルシウム:120mg 食塩相:3.5g	エネルギー:544kcal タンパク質:23.7g 脂質*:16.1g カルシウム:253mg 食塩相:2.9g	エネルギー:508kcal タンパク質:12.7g 脂質*:15.6g カルシウム:114mg 食塩相:2.1g	エネルギー:585kcal タンパク質:18.7g 脂質*:21.6g カルシウム:176mg 食塩相:2.5g
おやつ				チョコレート		白あん饅頭	
				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:59kcal タンパク質:1.1g 脂質*:0.1g カルシウム:200mg 食塩相:0.1g	
夕食			御飯 豚肉の生姜焼き もやしとツナの和え物 味噌汁(さつま芋・大根葉)	御飯 つくね焼 ひじきとくわいのサラダ 赤だし(卵・大根葉)	御飯 ハンバーグ 野菜あんかけ 春雨サラダ 味噌汁(麩・大根葉)	御飯 筑前煮 小松菜の和え物 味噌汁(キャベツ・高野豆腐)	御飯 鱈の香味焼き 菜果なます 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐)
			エネルギー:519kcal タンパク質:17.2g 脂質*:20.7g カルシウム:134mg 食塩相:2.2g	エネルギー:489kcal タンパク質:16.9g 脂質*:15.5g カルシウム:154mg 食塩相:2.7g	エネルギー:432kcal タンパク質:13.4g 脂質*:10.2g カルシウム:229mg 食塩相:2.8g	エネルギー:460kcal タンパク質:20.2g 脂質*:11.6g カルシウム:210mg 食塩相:2.7g	エネルギー:368kcal タンパク質:17.6g 脂質*:4.1g カルシウム:128mg 食塩相:1.9g
日計			エネルギー:1458kcal タンパク質:50.0g 脂質*:43.7g カルシウム:763mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1468kcal タンパク質:50.8g 脂質*:40.6g カルシウム:394mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1445kcal タンパク質:52.1g 脂質*:41.7g カルシウム:756mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1486kcal タンパク質:49.7g 脂質*:37.8g カルシウム:791mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1463kcal タンパク質:52.5g 脂質*:42.4g カルシウム:658mg 食塩相:6.1g

	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
朝食	あんパン 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 蒸し鶏と大豆のブロッコリーサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	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(カクテル)	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁(南瓜・玉葱)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーゼージと野菜のバターソテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム コーンクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム 肉団子のコンソメ煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:534kcal タンパク質:18.1g 脂質*:14.4g カルシウム:260mg 食塩相:1.3g	エネルギー:475kcal タンパク質:21.9g 脂質*:14.2g カルシウム:288mg 食塩相:1.8g	エネルギー:538kcal タンパク質:16.2g 脂質*:21.4g カルシウム:267mg 食塩相:1.6g	エネルギー:412kcal タンパク質:15.0g 脂質*:9.2g カルシウム:125mg 食塩相:2.4g	エネルギー:442kcal タンパク質:16.0g 脂質*:12.4g カルシウム:459mg 食塩相:1.9g	エネルギー:542kcal タンパク質:17.6g 脂質*:15.6g カルシウム:308mg 食塩相:2.1g	エネルギー:499kcal タンパク質:16.0g 脂質*:12.4g カルシウム:256mg 食塩相:2.0g
昼食	御飯 アジの柚子香焼き ほうれん草の和え物 味噌汁(キャベツ・大根葉) フルーツ缶(洋なし)	キャベツと挽肉の無水キーマカレー わかめの酢の物 コンソメスープ(チンゲン菜・ごぼう) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 白身魚のパン粉焼き いんげんのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) フルーツ缶(白桃缶)	御飯 鶏と大根のクリーム煮 コーンサラダ コンソメスープ(青梗菜・赤ピーマン) フルーツヨーグルト	御飯 豚しゃぶ マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ缶(白桃缶)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き キャベツの柚子和え 味噌汁(ほうれん草・えのき) フルーツ缶(洋なし)	味噌ラーメン 焼売 春雨の中華サラダ フルーツ缶(パイナップル)
	エネルギー:428kcal タンパク質:20.8g 脂質*:6.8g カルシウム:230mg 食塩相:2.6g	エネルギー:516kcal タンパク質:14.7g 脂質*:14.2g カルシウム:169mg 食塩相:4.0g	エネルギー:495kcal タンパク質:20.7g 脂質*:12.8g カルシウム:193mg 食塩相:2.0g	エネルギー:523kcal タンパク質:18.4g 脂質*:12.9g カルシウム:285mg 食塩相:2.6g	エネルギー:551kcal タンパク質:16.8g 脂質*:19.6g カルシウム:112mg 食塩相:3.2g	エネルギー:444kcal タンパク質:17.2g 脂質*:10.5g カルシウム:133mg 食塩相:2.7g	エネルギー:574kcal タンパク質:19.6g 脂質*:19.8g カルシウム:68mg 食塩相:3.4g
おやつ	せんべい			抹茶プリン		ひとくちまんじゅう(ゆず)	
	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: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:53kcal タンパク質:1.1g 脂質*:0.1g カルシウム:200mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 友禅豆腐 胡瓜ともやしの和え物 味噌汁(おくら・たまねぎ)	御飯 鯖の利休焼き 白菜の浅漬け すまし汁(麩・貝割れ)	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根のごま酢和え 味噌汁(豆腐・玉ねぎ)	御飯 厚揚げと根菜のそぼろあん 小松菜の和え物 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	御飯 さばの生姜煮 もやしの梅和え 赤だし(小松菜・玉葱)	御飯 厚揚げのおろし煮 小松菜と竹輪の和え物 すまし汁(白菜・麩)	御飯 たらの生姜煮 菜の花ともやしのおかか和え 味噌汁(玉葱・ごぼう)
	エネルギー:438kcal タンパク質:13.6g 脂質*:12.1g カルシウム:152mg 食塩相:2.6g	エネルギー:487kcal タンパク質:17.3g 脂質*:19.4g カルシウム:181mg 食塩相:2.5g	エネルギー:459kcal タンパク質:18.7g 脂質*:11.3g カルシウム:165mg 食塩相:2.7g	エネルギー:473kcal タンパク質:19.4g 脂質*:14.0g カルシウム:342mg 食塩相:2.4g	エネルギー:499kcal タンパク質:18.9g 脂質*:17.2g カルシウム:188mg 食塩相:2.1g	エネルギー:417kcal タンパク質:16.5g 脂質*:12.4g カルシウム:304mg 食塩相:2.1g	エネルギー:407kcal タンパク質:19.6g 脂質*:7.6g カルシウム:140mg 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1449kcal タンパク質:53.0g 脂質*:33.4g カルシウム:707mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1478kcal タンパク質:53.9g 脂質*:47.8g カルシウム:638mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1492kcal タンパク質:55.6g 脂質*:45.5g カルシウム:625mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1460kcal タンパク質:52.9g 脂質*:36.2g カルシウム:868mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1492kcal タンパク質:51.7g 脂質*:49.2g カルシウム:759mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1456kcal タンパク質:52.4g 脂質*:38.6g カルシウム:945mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1480kcal タンパク質:55.2g 脂質*:39.8g カルシウム:464mg 食塩相:8.0g

	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
朝食	バターロール ジャム 豆たっぷりサラダ バジル風味 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージのソテー 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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(カクテル)	御飯 里芋の煮物 昆布豆 味噌汁(もやし・切干大根)	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(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(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:485kcal タンパク質:17.4g 脂質*:13.9g カルシウム:255mg 食塩相:1.6g	エネルギー:449kcal タンパク質:14.9g 脂質*:12.8g カルシウム:415mg 食塩相:2.3g	エネルギー:530kcal タンパク質:16.7g 脂質*:20.0g カルシウム:268mg 食塩相:1.7g	エネルギー:424kcal タンパク質:15.6g 脂質*:4.2g カルシウム:144mg 食塩相:2.5g	エネルギー:467kcal タンパク質:14.7g 脂質*:12.3g カルシウム:476mg 食塩相:1.9g	エネルギー:447kcal タンパク質:15.9g 脂質*:13.5g カルシウム:270mg 食塩相:1.6g	エネルギー:490kcal タンパク質:16.2g 脂質*:12.2g カルシウム:413mg 食塩相:2.1g
昼食	御飯 野菜コロッケ コーンクリームコロッケ 大根の甘酢和え すまし汁(春菊・麩) フルーツヨーグルト	わかめ御飯 さばの塩焼き ちんげん菜のわさび和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう) フルーツ缶(パイン)	御飯 焼き肉(豚) 白菜の梅肉和え 味噌汁(キャベツ・ねぎ) フルーツ缶(洋なし)	マカロニグラタン(かに風味) キャベツサラダ コンソメスープ(ごぼう・人参) フルーツヨーグルト	御飯 鶏の唐揚げ 花野菜サラダ ポタージュ フルーツ缶(洋なし)	山菜そば 五目大豆煮 菜の花の和えもの フルーツ缶(白桃缶)	御飯 鱈の梅風味焼き ほうれん草の和え物 味噌汁(大根・ねぎ) フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:551kcal タンパク質:13.9g 脂質*:10.7g カルシウム:236mg 食塩相:2.7g	エネルギー:509kcal タンパク質:17.1g 脂質*:17.3g カルシウム:163mg 食塩相:2.9g	エネルギー:492kcal タンパク質:15.4g 脂質*:14.9g カルシウム:130mg 食塩相:2.7g	エネルギー:519kcal タンパク質:18.9g 脂質*:13.6g カルシウム:275mg 食塩相:3.4g	エネルギー:551kcal タンパク質:14.7g 脂質*:16.4g カルシウム:141mg 食塩相:2.2g	エネルギー:391kcal タンパク質:17.5g 脂質*:6.6g カルシウム:131mg 食塩相:3.3g	エネルギー:454kcal タンパク質:18.0g 脂質*:9.4g カルシウム:150mg 食塩相:2.8g
おやつ	バナナムース			ココアプリン		モカロールケーキ	
	エネルギー:55kcal タンパク質:1.4g 脂質*:1.5g カルシウム:45mg 食塩相:0.2g			エネルギー:71kcal タンパク質:1.8g 脂質*:1.5g カルシウム:181mg 食塩相:0.1g		エネルギー:108kcal タンパク質:1.3g 脂質*:4.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 ロールキャベツのトマト煮 ツナと野菜のサラダ コンソメスープ(菜の花・黄ピーマン)	御飯 厚揚げと卵のトマト煮 ナムル 中華スープ(しろ菜・なると)	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ほうれん草の和え物 すまし汁(菜の花・麩)	御飯 揚げ鱈のオニオンソースかけ 白菜のドレッシング和え コンソメスープ(菜の花・しめじ)	御飯 千草焼き いんげんのおかか和え 赤だし(刻み揚げ・ごぼう)	御飯 鰯のごまマヨ焼き じゃがバター炒め 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 ハンバーグのハヤシソースかけ キャベツとカブのサラダ ミルクスープ(白菜・コーン)
	エネルギー:381kcal タンパク質:13.6g 脂質*:8.3g カルシウム:182mg 食塩相:2.3g	エネルギー:504kcal タンパク質:19.4g 脂質*:16.4g カルシウム:253mg 食塩相:2.5g	エネルギー:455kcal タンパク質:18.6g 脂質*:17.4g カルシウム:156mg 食塩相:2.2g	エネルギー:434kcal タンパク質:17.3g 脂質*:14.4g カルシウム:131mg 食塩相:1.8g	エネルギー:424kcal タンパク質:19.8g 脂質*:9.6g カルシウム:241mg 食塩相:2.1g	エネルギー:496kcal タンパク質:20.3g 脂質*:17.7g カルシウム:200mg 食塩相:2.7g	エネルギー:533kcal タンパク質:15.4g 脂質*:17.5g カルシウム:309mg 食塩相:3.8g
日計	エネルギー:1472kcal タンパク質:46.3g 脂質*:34.4g カルシウム:718mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1462kcal タンパク質:51.4g 脂質*:46.5g カルシウム:831mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1477kcal タンパク質:50.7g 脂質*:52.3g カルシウム:554mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1448kcal タンパク質:53.6g 脂質*:33.7g カルシウム:731mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1442kcal タンパク質:49.2g 脂質*:38.3g カルシウム:858mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1442kcal タンパク質:55.0g 脂質*:42.0g カルシウム:601mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1477kcal タンパク質:49.6g 脂質*:39.1g カルシウム:872mg 食塩相:8.7g

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝食	黒糖パン ウインナーソーテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ツナとちんげん菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 ちくわの煮物 納豆 味噌汁(小松菜・麩)	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(黄桃缶)	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(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム ハムと野菜のソーテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:483kcal タンパク質:16.2g 脂質*:17.0g カルシウム:250mg 食塩相:1.7g	エネルギー:465kcal タンパク質:16.3g 脂質*:15.4g カルシウム:302mg 食塩相:1.6g	エネルギー:491kcal タンパク質:16.2g 脂質*:14.3g カルシウム:262mg 食塩相:1.5g	エネルギー:416kcal タンパク質:16.1g 脂質*:8.6g カルシウム:164mg 食塩相:2.7g	エネルギー:522kcal タンパク質:15.9g 脂質*:19.2g カルシウム:274mg 食塩相:1.8g	エネルギー:473kcal タンパク質:15.7g 脂質*:12.0g カルシウム:330mg 食塩相:2.2g	エネルギー:458kcal タンパク質:17.5g 脂質*:13.6g カルシウム:276mg 食塩相:2.1g
昼食	御飯 ミートボールの酢豚風 若布と大根のサラダ 中華スープ(白菜・ねぎ) フルーツ缶(洋なし)	御飯 チキンカツ ひじきの煮物 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐) フルーツ缶(パイン)	五目うどん 厚焼き玉子 大根とおくらの和えもの フルーツヨーグルト	ゆかり御飯 鶏肉の山椒味噌焼 ほうれん草の胡麻和え すまし汁(豆腐・ねぎ) フルーツ缶(白桃缶)	御飯 トンカツ いんげんとツナのサラダ 味噌汁(大根・わかめ) フルーツ缶(パイン)	豚丼 ツナと野菜のサラダ 味噌汁(しいたけ・厚揚げ) フルーツ缶(洋なし)	御飯 厚揚げの五目炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(もやし・大根葉) フルーツ缶(白桃缶)
	エネルギー:569kcal タンパク質:15.2g 脂質*:13.7g カルシウム:140mg 食塩相:3.1g	エネルギー:566kcal タンパク質:18.7g 脂質*:17.4g カルシウム:288mg 食塩相:3.0g	エネルギー:522kcal タンパク質:18.9g 脂質*:16.6g カルシウム:171mg 食塩相:5.3g	エネルギー:487kcal タンパク質:19.1g 脂質*:11.8g カルシウム:176mg 食塩相:2.7g	エネルギー:547kcal タンパク質:13.8g 脂質*:18.3g カルシウム:125mg 食塩相:2.7g	エネルギー:519kcal タンパク質:18.5g 脂質*:17.9g カルシウム:133mg 食塩相:2.5g	エネルギー:506kcal タンパク質:18.9g 脂質*:14.9g カルシウム:335mg 食塩相:3.0g
おやつ	フルーツ杏仁			ミニどらやき		ビスコ	
	エネルギー:44kcal タンパク質:0.3g 脂質*:0.1g カルシウム:4mg 食塩相:0.0g			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: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 蒸し鱈の銀あんかけ ちんげん菜の辛子マヨ和え 味噌汁(南瓜・大根葉)	御飯 油麩と牛蒡の卵とじ ピーマンの塩炒め 味噌汁(木綿豆腐・大根葉)	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼 菜の花の白和え 味噌汁(ほうれん草・麩)	御飯 カレーの煮付け 茄子の味噌炒め 味噌汁(春菊・人参)	御飯 厚揚げのあんかけ 菜の花の生姜和え 赤だし(里芋・絹さや)	御飯 鶏もも肉と筍の旨煮 おくらともずくの酢の物 味噌汁(麩・大根葉)	御飯 ミートボールシチュー コールスローサラダ たまごスープ
	エネルギー:374kcal タンパク質:17.8g 脂質*:6.4g カルシウム:166mg 食塩相:2.9g	エネルギー:424kcal タンパク質:14.6g 脂質*:10.8g カルシウム:175mg 食塩相:2.2g	エネルギー:428kcal タンパク質:19.5g 脂質*:11.2g カルシウム:164mg 食塩相:2.4g	エネルギー:470kcal タンパク質:19.8g 脂質*:10.4g カルシウム:144mg 食塩相:2.7g	エネルギー:429kcal タンパク質:21.4g 脂質*:10.1g カルシウム:390mg 食塩相:2.2g	エネルギー:386kcal タンパク質:15.4g 脂質*:6.7g カルシウム:144mg 食塩相:2.9g	エネルギー:477kcal タンパク質:16.0g 脂質*:9.9g カルシウム:226mg 食塩相:2.9g
日計	エネルギー:1470kcal タンパク質:49.5g 脂質*:37.2g カルシウム:560mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1455kcal タンパク質:49.6g 脂質*:43.6g カルシウム:765mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1441kcal タンパク質:54.6g 脂質*:42.1g カルシウム:597mg 食塩相:9.2g	エネルギー:1445kcal タンパク質:56.5g 脂質*:31.7g カルシウム:664mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1498kcal タンパク質:51.1g 脂質*:47.6g カルシウム:789mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1441kcal タンパク質:50.3g 脂質*:39.5g カルシウム:679mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1441kcal タンパク質:52.4g 脂質*:38.4g カルシウム:837mg 食塩相:8.0g

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)			
朝食	レーズンロール クラムチャウダー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	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(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ツナとマカロニのサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 鰯団子と厚揚げの煮物 昆布豆 味噌汁(しろ菜・ねぎ)			
	エネルギー:452kcal タンパク質:16.3g 脂質*:11.6g カルシウム:326mg 食塩相:2.4g	エネルギー:524kcal タンパク質:13.5g 脂質*:17.5g カルシウム:244mg 食塩相:1.2g	エネルギー:518kcal タンパク質:16.1g 脂質*:19.2g カルシウム:257mg 食塩相:1.6g	エネルギー:463kcal タンパク質:17.7g 脂質*:8.7g カルシウム:184mg 食塩相:2.7g			
昼食	御飯 さばの照り焼き いんげんの酢味噌和え すまし汁(麩・貝割れ) フルーツ缶(パイン)	ひじき御飯 たらの粕漬け焼き 里芋の海老あんかけ 味噌汁(麩・菜の花) フルーツ缶(洋なし)	御飯 豚肉の塩麴焼き 大根のポン酢和え 味噌汁(おくら・里芋) フルーツヨーグルト	御飯 松風焼き 隠元の和えもの 赤だし(ごぼう・大根葉) フルーツ缶(白桃缶)			
	エネルギー:518kcal タンパク質:16.9g 脂質*:17.0g カルシウム:121mg 食塩相:2.5g	エネルギー:472kcal タンパク質:21.1g 脂質*:2.3g カルシウム:156mg 食塩相:3.1g	エネルギー:538kcal タンパク質:19.3g 脂質*:14.1g カルシウム:247mg 食塩相:3.3g	エネルギー:529kcal タンパク質:22.3g 脂質*:13.1g カルシウム:178mg 食塩相:2.2g			
おやつ	ウエハース	【創立記念日】 アイスクリーム(施設購入)					
	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:140kcal タンパク質:3g 脂質*:0.0g カルシウム:1mg 食塩相:0.0g					
夕食	御飯 豚肉の醤油麴炒め ほうれん草の辛子和え 味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	御飯 親子煮 南瓜のいところ煮 味噌汁(小松菜・玉葱)	御飯 カレイと野菜の生姜蒸し 茄子のおろし和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	御飯 豚肉の味噌炒め 白菜サラダ すまし汁(若布・ほうれん草)			
	エネルギー:426kcal タンパク質:16.8g 脂質*:12.0g カルシウム:150mg 食塩相:2.1g	エネルギー:462kcal タンパク質:17.9g 脂質*:10.1g カルシウム:139mg 食塩相:2.5g	エネルギー:421kcal タンパク質:19.0g 脂質*:10.4g カルシウム:136mg 食塩相:2.8g	エネルギー:499kcal タンパク質:14.7g 脂質*:21.2g カルシウム:121mg 食塩相:2.0g			
日計	エネルギー:1446kcal タンパク質:50.6g 脂質*:43.3g カルシウム:1174mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1600kcal タンパク質:55.5g 脂質*:29.9g カルシウム:540mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1477kcal タンパク質:54.4g 脂質*:43.7g カルシウム:640mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1491kcal タンパク質:54.7g 脂質*:43.0g カルシウム:483mg 食塩相:6.9g			

