

東が丘ホーム 6月献立表

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)
朝食	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(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム かにかまスパゲティサラダ 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 コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)	御飯 厚揚げの和風あんかけ 昆布豆 味噌汁(白菜・えのき)	黒糖パン カレーミルクスープ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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)	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)
	エネルギー:555kcal タンパク質:20.8g 脂質*:14.4g カルシウム:416mg 食塩相:2.1g	エネルギー:505kcal タンパク質:16.3g 脂質*:18.9g カルシウム:252mg 食塩相:1.9g	エネルギー:511kcal 脂質*:11.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:437kcal タンパク質:18.5g 脂質*:9.2g カルシウム:227mg 食塩相:2.0g	エネルギー:486kcal タンパク質:16.7g 脂質*:13.4g カルシウム:318mg 食塩相:1.5g	エネルギー:448kcal タンパク質:17.1g 脂質*:16.6g カルシウム:269mg 食塩相:1.5g	エネルギー:540kcal タンパク質:16.2g 脂質*:22.6g カルシウム:276mg 食塩相:1.6g
昼食	赤飯 和風ハンバーグ 小松菜の和え物 赤だし(玉ねぎ・チンゲン菜) フルーツ缶(白桃)	御飯 トンカツ 菜の花のわさび和え 味噌汁(豆腐・大根葉) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 白身魚のフライ 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・葱) フルーツ缶(洋梨)	御飯 鱈の梅風味焼き 里芋の煮物 すまし汁(キャベツ・青ネギ) フルーツ缶(白桃)	とんこつラーメン 焼餃子 海藻サラダ フルーツヨーグルト	御飯 ミートボールの酢豚風 ごぼうサラダ 中華スープ(キャベツ・にら) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 厚揚げの野菜あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁(南瓜・チンゲン菜) フルーツ缶(洋梨)
	エネルギー:481kcal タンパク質:16.0g 脂質*:11.2g カルシウム:422mg 食塩相:3.3g	エネルギー:482kcal タンパク質:14.7g 脂質*:8.8g カルシウム:198mg 食塩相:3.1g	エネルギー:514kcal 脂質*:12.8g 食塩相:2.6g	エネルギー:387kcal タンパク質:17.4g 脂質*:1.2g カルシウム:112mg 食塩相:2.5g	エネルギー:550kcal タンパク質:19.5g 脂質*:19.5g カルシウム:182mg 食塩相:4.1g	エネルギー:570kcal タンパク質:13.1g 脂質*:16.2g カルシウム:183mg 食塩相:2.7g	エネルギー:443kcal タンパク質:14.8g 脂質*:9.3g カルシウム:298mg 食塩相:2.1g
おやつ	抹茶プリン			ドーナツ		ビスコ	
	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:114kcal タンパク質:1.7g 脂質*:5.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g		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 カレーの葱塩焼き もやしの酢の物 すまし汁(しろ菜・玉ねぎ)	御飯 鯆の塩焼き 白菜と蒸し鶏の和え物 かき玉汁	御飯 鶏肉のくわ焼き おぐらのなめ茸和え 赤だし(高野豆腐・大根葉)	御飯 豚肉と根菜の旨煮 揚げ茄子の浸し 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	御飯 豆腐ハンバーグ 柚子あんかけ ひじきの塩炒め 味噌汁(高野豆腐・ほうれん草)	御飯 カレーの味噌煮 ほうれん草の白和え すまし汁(白菜・貝割れ)	御飯 鶏肉の辛子マヨネーズ焼き コールスローサラダ 味噌汁(ジャガイモ・大根葉)
	エネルギー:357kcal タンパク質:17.9g 脂質*:4.6g カルシウム:152mg 食塩相:1.8g	エネルギー:478kcal タンパク質:19.9g 脂質*:19.0g カルシウム:115mg 食塩相:2.2g	エネルギー:430kcal 脂質*:11.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:536kcal タンパク質:15.3g 脂質*:20.6g カルシウム:122mg 食塩相:2.5g	エネルギー:426kcal タンパク質:16.1g 脂質*:9.9g カルシウム:208mg 食塩相:3.1g	エネルギー:413kcal タンパク質:19.6g 脂質*:7.8g カルシウム:166mg 食塩相:2.7g	エネルギー:501kcal タンパク質:19.1g 脂質*:19.5g カルシウム:134mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1445kcal タンパク質:54.8g 脂質*:30.3g カルシウム:1106mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1465kcal タンパク質:50.9g 脂質*:46.7g カルシウム:565mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1455kcal 脂質*:36.2g 食塩相:6.6g	エネルギー:1474kcal タンパク質:52.9g 脂質*:36.5g カルシウム:461mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1462kcal タンパク質:52.3g 脂質*:42.8g カルシウム:708mg 食塩相:8.7g	エネルギー:1494kcal タンパク質:50.5g 脂質*:43.5g カルシウム:690mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1484kcal タンパク質:50.1g 脂質*:51.4g カルシウム:708mg 食塩相:6.0g

	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
朝食	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)	食パン(6枚切り) ジャム 肉団子と野菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	御飯 車麩のそぼろあんかけ 納豆 味噌汁(おくら・玉葱)	ロールパン ジャム オムレツ コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム チーズサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 南瓜のクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:519kcal タンパク質:18.4g 脂質*:17.1g カルシウム:277mg 食塩相:1.5g	エネルギー:435kcal タンパク質:15.9g 脂質*:11.7g カルシウム:279mg 食塩相:1.8g	エネルギー:458kcal 脂質*:11.6g 食塩相:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク質:18.1g 脂質*:7.2g カルシウム:128mg 食塩相:2.0g	エネルギー:502kcal タンパク質:15.5g 脂質*:13.6g カルシウム:250mg 食塩相:1.6g	エネルギー:464kcal タンパク質:15.8g 脂質*:15.4g カルシウム:329mg 食塩相:1.5g	エネルギー:541kcal タンパク質:20.0g 脂質*:12.4g カルシウム:405mg 食塩相:3.1g
昼食	御飯 筑前煮 わかめの酢の物 味噌汁(しろ菜・きのこ) フルーツ缶(パイン)	御飯 鱈の銀あんかけ 卵の花炒り煮 味噌汁(白菜・いんげん) フルーツ缶(白桃)	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 なすのさっぱり炒め すまし汁(麩・ほうれん草) フルーツ缶(洋梨)	冷やし中華 焼売 中華スープ(チンゲン菜・人参) フルーツ缶(洋梨)	御飯 麻婆豆腐 春雨の中華和え 中華スープ(もやし・葱) フルーツヨーグルト	ポークハヤシライス かにかまサラダ ミルクスープ(チンゲン菜・えのき) フルーツ缶(白桃)	御飯 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の和え物 赤だし(豆腐・葱) フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:490kcal タンパク質:16.6g 脂質*:10.4g カルシウム:179mg 食塩相:2.9g	エネルギー:429kcal タンパク質:19.0g 脂質*:7.1g カルシウム:166mg 食塩相:2.9g	エネルギー:544kcal 脂質*:21.6g 食塩相:2.7g	エネルギー:480kcal タンパク質:18.6g 脂質*:12.3g カルシウム:62mg 食塩相:3.7g	エネルギー:604kcal タンパク質:22.0g 脂質*:19.9g カルシウム:271mg 食塩相:2.6g	エネルギー:512kcal タンパク質:16.9g 脂質*:13.3g カルシウム:233mg 食塩相:3.0g	エネルギー:512kcal タンパク質:16.5g 脂質*:11.7g カルシウム:269mg 食塩相:2.6g
おやつ	ムース(イチゴ)			ロールケーキ(バニラ)		チョコレート	
	エネルギー:48kcal タンパク質:2.0g 脂質*:0.1g カルシウム:71mg 食塩相:0.1g			エネルギー:95kcal タンパク質:1.3g 脂質*:3.9g 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	
夕食	御飯 豚しゃぶ 小松菜の辛子和え 味噌汁(もやし・青ネギ)	御飯 タンドリーチキン キャベツサラダ 枝豆のポタージュ	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 小松菜の柚子和え 味噌汁(菜の花・葱)	御飯 鶏肉の香味焼き ちんげん菜のくるみ和え 味噌汁(小松菜・えのき)	御飯 鱈の利休焼き チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 千草焼き 厚揚げの煮物 すまし汁(ほうれん草・玉葱)	御飯 肉団子と野菜の煮物 れんこんのきんぴら かき玉汁
	エネルギー:421kcal タンパク質:16.6g 脂質*:12.5g カルシウム:183mg 食塩相:3.1g	エネルギー:584kcal タンパク質:21.6g 脂質*:22.5g カルシウム:224mg 食塩相:2.4g	エネルギー:465kcal 脂質*:16.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:455kcal タンパク質:18.9g 脂質*:14.0g カルシウム:181mg 食塩相:2.1g	エネルギー:363kcal タンパク質:17.3g 脂質*:6.4g カルシウム:203mg 食塩相:2.3g	エネルギー:444kcal タンパク質:19.8g 脂質*:12.6g カルシウム:229mg 食塩相:2.7g	エネルギー:428kcal タンパク質:13.6g 脂質*:9.1g カルシウム:156mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1478kcal タンパク質:53.6g 脂質*:40.1g カルシウム:710mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1448kcal タンパク質:56.5g 脂質*:41.3g カルシウム:669mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1467kcal 脂質*:49.7g 食塩相:7.1g	エネルギー:1451kcal タンパク質:56.9g 脂質*:37.4g カルシウム:371mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1469kcal タンパク質:54.8g 脂質*:39.9g カルシウム:724mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1482kcal タンパク質:53.3g 脂質*:44.9g カルシウム:791mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1481kcal タンパク質:50.1g 脂質*:33.2g カルシウム:830mg 食塩相:7.8g

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)
朝食	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 ハムと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ツナとカリフラワーのサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 お魚とうふ揚の煮物 昆布豆 味噌汁(しろ菜・玉葱)	あんパン 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 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 ソーセージソテー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:436kcal タンパク質:15.5g 脂質*:13.7g カルシウム:259mg 食塩相:1.6g	エネルギー:417kcal タンパク質:14.3g 脂質*:13.6g カルシウム:271mg 食塩相:1.6g	エネルギー:513kcal 脂質*:17.2g 食塩相:1.3g	エネルギー:477kcal タンパク質:15.9g 脂質*:12.1g カルシウム:132mg 食塩相:2.6g	エネルギー:518kcal タンパク質:17.3g 脂質*:12.9g カルシウム:266mg 食塩相:1.2g	エネルギー:428kcal タンパク質:13.7g 脂質*:10.2g カルシウム:280mg 食塩相:1.5g	エネルギー:429kcal タンパク質:15.1g 脂質*:10.3g カルシウム:298mg 食塩相:1.6g
昼食	レタスチャーハン 厚揚げのあんかけ 中華スープ(キャベツ・葱) フルーツ缶(洋梨)	肉みそうどん 切干大根のナムル 中華スープ(もやし・にら) フルーツ缶(白桃)	【選択食】御飯 A. 海鮮五目豆腐 小松菜のドレッシング和え わかめスープ フルーツヨーグルト	ゆかり御飯 豚肉の生姜焼き オクラと長芋のサラダ すまし汁(高野豆腐・ほうれん草) フルーツ缶(パイン)	御飯 焼き鯖 大根の煮物 味噌汁(白菜・ねぎ) フルーツ缶(白桃)	エビマカロニグラタン 白菜のサラダ コンソメスープ(インゲン・三色ピーマン) フルーツ缶(みかん)	御飯 ミートコロケ&かにクリームコロケ 菜の花とツナのごま和え 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) フルーツ缶(洋梨)
	エネルギー:502kcal タンパク質:19.3g 脂質*:15.7g カルシウム:177mg 食塩相:3.2g	エネルギー:496kcal タンパク質:19.8g 脂質*:16.7g カルシウム:100mg 食塩相:2.8g	エネルギー:469kcal 脂質*:9.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:489kcal タンパク質:16.0g 脂質*:14.3g カルシウム:160mg 食塩相:2.2g	エネルギー:558kcal タンパク質:18.0g 脂質*:20.9g カルシウム:131mg 食塩相:2.8g	エネルギー:485kcal タンパク質:18.8g 脂質*:15.7g カルシウム:181mg 食塩相:2.6g	エネルギー:625kcal タンパク質:15.8g 脂質*:19.3g カルシウム:208mg 食塩相:2.8g
			B. きくらげと豚肉の卵炒め				
			エネルギー:1471kcal 脂質*:40.6g 食塩相:5.6g				
おやつ	ウエハース			バナナムース		やわらかサブレ	
	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: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:92kcal タンパク質:0.8g 脂質*:5.5g カルシウム:150mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 ブラウンシチュー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(小松菜・葱)	御飯 ハンバーグ ハヤシソース マカロニサラダ たまごスープ	御飯 たらの味噌漬け焼き さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁(えのき・大根葉)	御飯 豆腐チャンプルー 南瓜いとこ煮 すまし汁(麩・葱)	御飯 友禅豆腐 いんげんの胡麻和え 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き もやしの梅かつお和え すまし汁(卵・葱)	御飯 豚肉と牛蒡の卵とじ 小松菜の磯和え 味噌汁(白菜・葱)
	エネルギー:472kcal タンパク質:19.4g 脂質*:12.1g カルシウム:217mg 食塩相:2.3g	エネルギー:557kcal タンパク質:15.4g 脂質*:21.6g カルシウム:232mg 食塩相:2.2g	エネルギー:461kcal 脂質*:9.9g 食塩相:2.4g	エネルギー:442kcal タンパク質:14.7g 脂質*:10.6g カルシウム:134mg 食塩相:1.9g	エネルギー:402kcal タンパク質:14.1g 脂質*:8.0g カルシウム:200mg 食塩相:2.6g	エネルギー:430kcal タンパク質:18.6g 脂質*:12.7g カルシウム:103mg 食塩相:1.7g	エネルギー:431kcal タンパク質:18.3g 脂質*:11.7g カルシウム:181mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1460kcal タンパク質:54.8g 脂質*:44.2g カルシウム:1230mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1470kcal タンパク質:49.5g 脂質*:51.9g カルシウム:603mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1443kcal 脂質*:36.8g 食塩相:5.6g	エネルギー:1463kcal タンパク質:48.0g 脂質*:38.5g カルシウム:471mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1478kcal タンパク質:49.4g 脂質*:41.8g カルシウム:597mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1453kcal タンパク質:51.9g 脂質*:46.1g カルシウム:714mg 食塩相:5.8g	エネルギー:1485kcal タンパク質:49.2g 脂質*:41.3g カルシウム:687mg 食塩相:6.6g

	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
朝食	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(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(黄桃缶)	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)	御飯 肉団子の煮物 納豆 味噌汁(しろ菜・いんげん)	レーズンロール 魚肉ソーセージと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ソーセージのミルクシチュー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 蒸し鶏と大豆と大根のサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:487kcal タンパク質:16.1g 脂質*:19.8g カルシウム:257mg 食塩相:1.7g	エネルギー:481kcal タンパク質:13.1g 脂質*:15.3g カルシウム:253mg 食塩相:1.3g	エネルギー:524kcal 脂質*:12.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:442kcal タンパク質:16.9g 脂質*:8.0g カルシウム:151mg 食塩相:2.1g	エネルギー:463kcal タンパク質:13.6g 脂質*:14.7g カルシウム:320mg 食塩相:1.8g	エネルギー:433kcal タンパク質:15.9g 脂質*:13.0g カルシウム:316mg 食塩相:2.0g	エネルギー:501kcal タンパク質:18.8g 脂質*:13.9g カルシウム:304mg 食塩相:1.4g
昼食	枝豆御飯 カレイの醤油麴焼き 根菜煮 味噌汁(玉ねぎ・葱) フルーツ缶(白桃)	御飯 豚すき焼き風煮 温泉卵 味噌汁(里芋・青梗菜) フルーツ缶(パイン)	御飯 豚肉のわさび醤油焼き 白菜とおくらの和え物 味噌汁(菜の花・えのき) フルーツ缶(洋梨)	キャベツのペペロンチーノ れんこんマリネ コーンクリームスープ フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏の唐揚げ 南瓜の煮物 味噌汁(おくら・もやし) フルーツヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ れんこんのずんだ和え 赤だし(青梗菜・もやし) フルーツ缶(白桃)	シーフードカレー コールスローサラダ コンソメスープ(もやし・菜の花) フルーツ缶(洋梨)
	エネルギー:511kcal タンパク質:22.4g 脂質*:8.9g カルシウム:149mg 食塩相:3.5g	エネルギー:545kcal タンパク質:21.4g 脂質*:15.7g カルシウム:190mg 食塩相:2.6g	エネルギー:480kcal 脂質*:13.4g 食塩相:2.4g	エネルギー:491kcal タンパク質:14.8g 脂質*:15.5g カルシウム:140mg 食塩相:2.7g	エネルギー:634kcal タンパク質:20.8g 脂質*:19.0g カルシウム:224mg 食塩相:2.6g	エネルギー:497kcal タンパク質:16.1g 脂質*:9.3g カルシウム:211mg 食塩相:2.7g	エネルギー:556kcal タンパク質:16.8g 脂質*:15.4g カルシウム:220mg 食塩相:3.2g
おやつ	ロールケーキ(コーヒー)			抹茶ワッフル		もみじ饅頭	
	エネルギー:92kcal タンパク質:1.4g 脂質*:3.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g			エネルギー:101kcal タンパク質:1.5g 脂質*:4.6g カルシウム:200mg 食塩相:0.1g		エネルギー:107kcal タンパク質:2.0g 脂質*:2.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 焼き肉(豚) キャベツのサラダ すまし汁(麩・ほうれん草)	御飯 カレイのムニエル 花野菜サラダ ミルクスープ(ジャガイモ・玉葱)	御飯 卵と厚揚げの旨塩炒め キャベツのからし和え 味噌汁(さつま芋・大根葉)	御飯 蒸し鶏の薬味ソース ひじきの炒り煮 かき玉汁	御飯 鱈の生姜蒸し がんもの煮物 すまし汁(小松菜・卵)	御飯 親子煮 小松菜とひじきのサラダ 味噌汁(麩・大根葉)	御飯 鱈の梅煮 チンゲン菜の炒め物 味噌汁(白菜・大根葉)
	エネルギー:418kcal タンパク質:14.0g 脂質*:13.8g カルシウム:124mg 食塩相:2.1g	エネルギー:461kcal タンパク質:22.5g 脂質*:13.5g カルシウム:246mg 食塩相:1.9g	エネルギー:455kcal 脂質*:14.0g 食塩相:2.7g	エネルギー:434kcal タンパク質:18.2g 脂質*:13.5g カルシウム:151mg 食塩相:2.4g	エネルギー:358kcal タンパク質:17.5g 脂質*:5.0g カルシウム:129mg 食塩相:2.6g	エネルギー:437kcal タンパク質:18.0g 脂質*:12.3g カルシウム:215mg 食塩相:2.7g	エネルギー:412kcal タンパク質:18.5g 脂質*:9.2g カルシウム:198mg 食塩相:2.8g
日計	エネルギー:1489kcal タンパク質:53.9g 脂質*:43.7g カルシウム:530mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1487kcal タンパク質:57.0g 脂質*:44.5g カルシウム:689mg 食塩相:5.8g	エネルギー:1459kcal 脂質*:39.8g 食塩相:7.4g	エネルギー:1468kcal タンパク質:51.4g 脂質*:41.6g カルシウム:642mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1455kcal タンパク質:51.9g 脂質*:38.7g カルシウム:673mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1474kcal タンパク質:52.0g 脂質*:36.7g カルシウム:742mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1469kcal タンパク質:54.1g 脂質*:38.5g カルシウム:722mg 食塩相:7.4g

	6月29日(月)	6月30日(火)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム マカロニのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(みかん) エネルギー:513kcal タンパク質:19.3g 脂質*:12.2g カルシウム:370mg 食塩相:2.7g	食パン(6枚切り) ジャム 角切りサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶) エネルギー:475kcal タンパク質:14.6g 脂質*:14.6g カルシウム:267mg 食塩相:1.4g
昼食	菜飯 鯖の塩焼き ほうれん草の和え物 味噌汁(玉ねぎ・青ネギ) フルーツ缶(みかん) エネルギー:495kcal タンパク質:17.9g 脂質*:17.3g カルシウム:142mg 食塩相:3.5g	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 卵の花 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ缶(パイン) エネルギー:554kcal タンパク質:20.4g 脂質*:16.9g カルシウム:153mg 食塩相:2.8g
おやつ	せんべい 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	
夕食	御飯 ポークビーンズ 花野菜サラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン) エネルギー:419kcal タンパク質:16.8g 脂質*:11.4g カルシウム:136mg 食塩相:1.9g	御飯 豚肉の味噌炒め 冷奴 すまし汁(白菜・小松菜) エネルギー:426kcal タンパク質:15.7g 脂質*:14.2g カルシウム:114mg 食塩相:2.0g
日計	エネルギー:1476kcal タンパク質:54.5g 脂質*:41.0g カルシウム:713mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1455kcal タンパク質:50.7g 脂質*:45.7g カルシウム:534mg 食塩相:6.2g