

東が丘ホーム 8月献立表

						8月1日(土)	8月2日(日)
朝食						チョコパン 白菜のトマト煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム 豆のごま和えサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
						エネルギー:433kcal タンパク質:14.6g 脂質*:14.9g カルシウム:262mg 食塩相:1.6g	エネルギー:504kcal タンパク質:17.4g 脂質*:16.3g カルシウム:295mg 食塩相:1.5g
昼食						赤飯 鶏肉の照り焼き カリフラワーサラダ 味噌汁(豆腐・青ねぎ) フルーツ缶(洋なし)	あんかけラーメン 水餃子 生姜だれ キャベツの中華和え フルーツ缶(白桃缶)
						エネルギー:571kcal タンパク質:21.9g 脂質*:18.7g カルシウム:166mg 食塩相:3.3g	エネルギー:450kcal タンパク質:18.3g 脂質*:11.3g カルシウム:93mg 食塩相:4.0g
おやつ						ウエハース	
						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	
夕食						御飯 かにかまの卵とじ ツナ入りサラダ 味噌汁(チンゲン菜・大根菜)	御飯 鶏肉と野菜のポン酢炒め ほうれん草のお浸し すまし汁(ごぼう・えのき)
						エネルギー:412kcal タンパク質:16.7g 脂質*:9.6g カルシウム:189mg 食塩相:2.8g	エネルギー:478kcal タンパク質:16.5g 脂質*:18.3g カルシウム:136mg 食塩相:2.2g
日計						エネルギー:1466kcal タンパク質:53.8g 脂質*:45.9g カルシウム:1194mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1432kcal タンパク質:52.2g 脂質*:45.9g カルシウム:524mg 食塩相:7.6g

	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9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） エネルギー:464kcal タンパク質:14.5g 脂質*:16.9g カルシウム:280mg 食塩相:1.5g	食パン（6枚切り） ジャム ミネストローネ コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃） エネルギー:459kcal タンパク質:15.1g 脂質*:11.1g カルシウム:376mg 食塩相:2.2g	食パン（6枚切り） ジャム 角切りサラダ 牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:499kcal タンパク質:14.8g 脂質*:14.9g カルシウム:264mg 食塩相:1.6g	御飯 肉団子の煮物 昆布豆 味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ） エネルギー:450kcal タンパク質:16.7g 脂質*:7.7g カルシウム:137mg 食塩相:2.6g	黒糖パン ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー:478kcal 脂質*:14.9g 食塩相:1.3g	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーセージと野菜炒め 牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:422kcal タンパク質:13.7g 脂質*:11.0g カルシウム:378mg 食塩相:1.7g	食パン（6枚切り） ジャム 野菜のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（黄桃） エネルギー:455kcal タンパク質:14.9g 脂質*:13.8g カルシウム:282mg 食塩相:2.2g
昼食	御飯 鯖の利休焼き 小松菜の和えもの 味噌汁（豆腐・青ねぎ） フルーツ缶（パイン） エネルギー:552kcal タンパク質:19.4g 脂質*:20.1g カルシウム:262mg 食塩相:3.0g	御飯 茄子と豆腐の揚げだし 白菜の辛子和え 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） フルーツヨーグルト エネルギー:536kcal タンパク質:14.8g 脂質*:15.3g カルシウム:227mg 食塩相:2.3g	菜飯 鰯の塩焼き カリフラワーのおかかサラダ すまし汁（麩・菜の花） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:473kcal タンパク質:19.6g 脂質*:12.3g カルシウム:152mg 食塩相:2.7g	かにかまのトマトクリームスパゲティ ごぼうとブロッコリーのサラダ コンソメスープ（ミックスベジタブル・青葱） フルーツ缶（黄桃） エネルギー:456kcal タンパク質:15.0g 脂質*:10.7g カルシウム:116mg 食塩相:3.7g	【選択食】 ケチャップライス A. サーモンフライ（タルタルソース） ブロッコリーサラダ コンソメスープ（白菜・ネギ） フルーツヨーグルト エネルギー:589kcal 脂質*:17.4g 食塩相:2.8g	御飯 鶏の唐揚げ 海草サラダ 味噌汁（ほうれん草・刻み揚げ） フルーツ缶（パイン） エネルギー:543kcal タンパク質:18.8g 脂質*:17.3g カルシウム:159mg 食塩相:2.8g	御飯 ハンバーグ デミソース ごぼうサラダ ミルクスープ（ミックスベジタブル） フルーツ缶（洋なし） エネルギー:577kcal タンパク質:16.9g 脂質*:15.7g カルシウム:359mg 食塩相:2.9g
					B. ビーフシチューフライ エネルギー:590kcal 脂質*:15.7g 食塩相:3.3g		
おやつ	ひとくちまんじゅう(ゆず) 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			抹茶パンケーキ エネルギー:56kcal タンパク質:1.0g 脂質*:2.1g カルシウム:14mg 食塩相:0.1g		せんべい エネルギー:16kcal タンパク質:0.2g 脂質*:0.0g カルシウム:22mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 春雨の和え物 白菜スープ エネルギー:410kcal タンパク質:17.4g 脂質*:8.4g カルシウム:128mg 食塩相:2.1g	御飯 さわらの磯辺焼 野菜炒め 味噌汁(卵・ねぎ) エネルギー:458kcal タンパク質:20.1g 脂質*:15.4g カルシウム:130mg 食塩相:2.6g	御飯 豆腐ハンバーグ 卵あんかけ 卵の花 味噌汁（もやし・青ネギ） エネルギー:472kcal タンパク質:17.7g 脂質*:13.5g カルシウム:167mg 食塩相:3.2g	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 菜の花の白和え 味噌汁（しろ菜・高野豆腐） エネルギー:479kcal タンパク質:20.0g 脂質*:16.4g カルシウム:179mg 食塩相:2.8g	御飯 豚肉のオイスターソース炒め ビーフンの炒め物 中華スープ（春雨・チンゲン菜） エネルギー:430kcal 脂質*:10.5g 食塩相:2.2g	御飯 厚揚げのきのこあんかけ 茄子のごま味噌和え 赤だし（じゃが芋・小松菜） エネルギー:491kcal タンパク質:17.4g 脂質*:16.9g カルシウム:266mg 食塩相:2.4g	御飯 鰯の葱味噌焼き ほうれん草の土佐酢 すまし汁(さといも・貝割れ) エネルギー:410kcal タンパク質:18.7g 脂質*:9.3g カルシウム:164mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1479kcal タンパク質:52.4g 脂質*:45.5g カルシウム:870mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1453kcal タンパク質:50.0g 脂質*:41.8g カルシウム:733mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1444kcal タンパク質:52.1g 脂質*:40.7g カルシウム:583mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1441kcal タンパク質:52.7g 脂質*:36.9g カルシウム:446mg 食塩相:9.2g	エネルギー:1497kcal 脂質*:42.8g 食塩相:6.3g	エネルギー:1472kcal タンパク質:50.1g 脂質*:45.2g カルシウム:825mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1442kcal タンパク質:50.5g 脂質*:38.8g カルシウム:805mg 食塩相:7.2g

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝食	食パン（6枚切り） ジャム 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 明太スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	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（みかん）	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁(もやし・大根葉)	あんパン ソーセージと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム トマト煮込み 牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム クラムチャウダー コーヒー牛乳 フルーツ缶（カクテル）
	エネルギー:470kcal タンパク質:15.1g 脂質*:14.1g カルシウム:306mg 食塩相:1.8g	エネルギー:529kcal タンパク質:14.1g 脂質*:21.0g カルシウム:254mg 食塩相:1.9g	エネルギー:529kcal タンパク質:19.1g 脂質*:12.9g カルシウム:435mg 食塩相:3.2g	エネルギー:426kcal タンパク質:16.1g 脂質*:11.4g カルシウム:137mg 食塩相:2.1g	エネルギー:518kcal 脂質*:12.2g 食塩相:1.2g	エネルギー:455kcal タンパク質:14.2g 脂質*:11.9g カルシウム:263mg 食塩相:2.1g	エネルギー:546kcal タンパク質:20.4g 脂質*:11.8g カルシウム:405mg 食塩相:2.3g
昼食	御飯 鯖の塩焼き 白菜の浅漬け すまし汁（大根・オクラ） フルーツ缶（白桃缶）	御飯 豚肉のわさび醤油焼き じゃがいもの煮物 味噌汁(白菜・揚げ茄子) フルーツヨーグルト	御飯 メンチカツ いんげんとわかめの酢味噌和え すまし汁（豆腐・貝割れ） フルーツ缶（洋なし）	ソース焼きそば フライドポテト けんちん汁 フルーツ缶（みかん）	ゆかり御飯 鯖の甘味噌焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁(しろ菜・麴) フルーツ缶（パイン）	ほうとう風うどん ごぼうとニラの金平 オクラの和えもの フルーツ缶（洋なし）	御飯 厚揚げと鶏肉の五目炒め 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁（大根・大根葉） フルーツ缶（白桃缶）
	エネルギー:492kcal タンパク質:15.6g 脂質*:17.3g カルシウム:121mg 食塩相:2.4g	エネルギー:542kcal タンパク質:22.3g 脂質*:10.2g カルシウム:206mg 食塩相:2.6g	エネルギー:486kcal タンパク質:12.7g 脂質*:12.3g カルシウム:145mg 食塩相:2.6g	エネルギー:515kcal タンパク質:16.7g 脂質*:12.2g カルシウム:65mg 食塩相:3.0g	エネルギー:557kcal 脂質*:20.5g 食塩相:2.8g	エネルギー:416kcal タンパク質:15.6g 脂質*:8.4g カルシウム:116mg 食塩相:3.0g	エネルギー:464kcal タンパク質:15.8g 脂質*:12.9g カルシウム:331mg 食塩相:2.5g
おやつ	抹茶プリン			ゼリー入りフルーツポンチ		ドーナツ	
	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:45kcal タンパク質:0.3g 脂質*:0.0g カルシウム:6mg 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	
夕食	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の磯和え 味噌汁(玉ねぎ・刻み揚げ)	御飯 鱈の煮付け 隠元のビナッツ和え 味噌汁（さつまいも・葱）	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(しろ菜・葱)	御飯 鶏肉の梅風味焼き 南瓜いとこ煮 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 豆腐のそぼろあんかけ 白菜のおかか和え 味噌汁（大根・大根葉）	御飯 豚肉とれんこんの煮物 茄子といんげんの油味噌 すまし汁（豆腐・大根葉）	御飯 鰯の南蛮漬け もやしのごまサラダ 味噌汁（麴・葱）
	エネルギー:430kcal タンパク質:19.0g 脂質*:12.8g カルシウム:167mg 食塩相:2.4g	エネルギー:394kcal タンパク質:18.2g 脂質*:3.1g カルシウム:127mg 食塩相:2.5g	エネルギー:438kcal タンパク質:19.5g 脂質*:10.5g カルシウム:141mg 食塩相:2.5g	エネルギー:489kcal タンパク質:18.1g 脂質*:12.0g カルシウム:123mg 食塩相:3.0g	エネルギー:411kcal 脂質*:7.4g 食塩相:2.1g	エネルギー:483kcal タンパク質:18.5g 脂質*:14.5g カルシウム:115mg 食塩相:2.3g	エネルギー:438kcal タンパク質:18.9g 脂質*:11.6g カルシウム:147mg 食塩相:2.1g
日計	エネルギー:1444kcal タンパク質:49.8g 脂質*:44.3g カルシウム:710mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1465kcal タンパク質:54.6g 脂質*:34.3g カルシウム:587mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1453kcal タンパク質:51.3g 脂質*:35.7g カルシウム:721mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1475kcal タンパク質:51.2g 脂質*:35.6g カルシウム:331mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1486kcal 脂質*:40.1g 食塩相:6.1g	エネルギー:1468kcal タンパク質:50.0g 脂質*:40.3g カルシウム:494mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1448kcal タンパク質:55.1g 脂質*:36.3g カルシウム:883mg 食塩相:6.8g

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝食	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーセージのスープ煮 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	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（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム 豆乳スープ ミルクティー フルーツ缶（黄桃）	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 味噌汁（いんげん・じゃが芋）	レーズンロール ポテトサラダ 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（黄桃）	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（カクテル）
	エネルギー:465kcal タンパク質:14.5g 脂質*:10.9g カルシウム:405mg 食塩相:2.3g	エネルギー:479kcal タンパク質:17.6g 脂質*:14.3g カルシウム:277mg 食塩相:1.6g	エネルギー:514kcal タンパク質:17.1g 脂質*:11.6g カルシウム:321mg 食塩相:2.2g	エネルギー:395kcal タンパク質:16.9g 脂質*:6.2g カルシウム:178mg 食塩相:2.6g	エネルギー:470kcal 脂質*:14.9g 食塩相:1.3g	エネルギー:449kcal タンパク質:15.0g 脂質*:13.0g カルシウム:269mg 食塩相:2.0g	エネルギー:528kcal タンパク質:17.7g 脂質*:13.5g カルシウム:377mg 食塩相:3.1g
昼食	御飯 麻婆豆腐 わかめサラダ 中華スープ（もやし・にら） フルーツ缶（パイン）	冷やし中華 焼売 中華スープ（キャベツ・にら） フルーツヨーグルト	御飯 白身魚フライ 高野豆腐の煮物 すまし汁（朴の草・麴） フルーツ缶（パイン）	わかめ御飯 鯖の照り焼き 梅肉和え すまし汁（菜の花・麴） フルーツ缶（白桃缶）	夏野菜カレー（ポーク） スナップえんどうのサラダ コーンポタージュ フルーツ缶（洋なし）	御飯 鱈の葱ソースかけ 中華風冷奴 中華スープ フルーツ缶（パイン）	御飯 チキンカツ 千草和え すまし汁（麴・青梗菜） フルーツ缶（洋なし）
	エネルギー:456kcal タンパク質:16.0g 脂質*:12.0g カルシウム:183mg 食塩相:2.5g	エネルギー:538kcal タンパク質:20.6g 脂質*:15.1g カルシウム:164mg 食塩相:3.8g	エネルギー:517kcal タンパク質:17.0g 脂質*:14.4g カルシウム:201mg 食塩相:2.8g	エネルギー:533kcal タンパク質:18.1g 脂質*:17.9g カルシウム:159mg 食塩相:3.1g	エネルギー:610kcal 脂質*:18.6g 食塩相:2.8g	エネルギー:470kcal タンパク質:19.6g 脂質*:11.1g カルシウム:137mg 食塩相:1.9g	エネルギー:503kcal タンパク質:13.2g 脂質*:15.9g カルシウム:250mg 食塩相:2.5g
おやつ	ソフトクッキー			ココアプリン		白あん饅頭	
	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: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: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 鶏肉のソテー マスタードソース 白菜のサラダ 小松菜のミルクスープ	御飯 鱈のごま漬焼 青梗菜の煮浸し 味噌汁（ごぼう・白菜）	御飯 筑前煮 ピーマンともやしの塩炒め 味噌汁（玉ねぎ・にら）	御飯 厚揚げと里芋の煮物 なすのしぎ焼き 味噌汁（小松菜・大根）	御飯 カレイの銀あんかけ さつま芋のごま和え かき玉汁	御飯 鶏肉の山椒焼き れんこんの胡麻味噌炒め 味噌汁（大根・えのき）	御飯 鱈のムニエル タルタルソース ブロッコリーのサラダ ミルクスープ（スッキーニ・玉ねぎ）
	エネルギー:441kcal タンパク質:19.3g 脂質*:11.1g カルシウム:258mg 食塩相:2.2g	エネルギー:431kcal タンパク質:20.1g 脂質*:4.9g カルシウム:194mg 食塩相:2.2g	エネルギー:413kcal タンパク質:15.0g 脂質*:7.7g カルシウム:137mg 食塩相:2.6g	エネルギー:477kcal タンパク質:13.0g 脂質*:15.5g カルシウム:223mg 食塩相:2.6g	エネルギー:412kcal 脂質*:4.6g 食塩相:1.9g	エネルギー:466kcal タンパク質:17.4g 脂質*:11.6g カルシウム:100mg 食塩相:2.3g	エネルギー:410kcal タンパク質:20.3g 脂質*:8.4g カルシウム:218mg 食塩相:1.7g
日計	エネルギー:1454kcal タンパク質:50.6g 脂質*:39.5g カルシウム:996mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1448kcal タンパク質:58.3g 脂質*:34.3g カルシウム:635mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1444kcal タンパク質:49.1g 脂質*:33.7g カルシウム:659mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1476kcal タンパク質:49.8g 脂質*:41.1g カルシウム:741mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1492kcal 脂質*:38.1g 食塩相:6.0g	エネルギー:1444kcal タンパク質:53.1g 脂質*:35.8g カルシウム:706mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1441kcal タンパク質:51.2g 脂質*:37.8g カルシウム:845mg 食塩相:7.2g

	8月24日（月）	8月25日（火）	8月26日（水）	8月27日（木）	8月28日（金）	8月29日（土）	8月30日（日）
朝食	食パン（6枚切り） ジャム かにかまとブロッコリーのサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー:419kcal タンパク質:14.6g 脂質*:11.3g カルシウム:283mg 食塩相:1.5g	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:469kcal タンパク質:15.9g 脂質*:15.3g カルシウム:277mg 食塩相:1.3g	食パン（6枚切り） ジャム 南瓜のシチュー コーヒー牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:554kcal タンパク質:18.7g 脂質*:11.6g カルシウム:378mg 食塩相:2.9g	御飯 ハムと野菜の炒めもの 昆布豆 味噌汁（小松菜・もやし） エネルギー:407kcal タンパク質:16.4g 脂質*:5.4g カルシウム:149mg 食塩相:2.7g	ロールパン ジャム たまごサラダ 牛乳 フルーツ缶（黄桃） エネルギー:528kcal 脂質*:20.9g 食塩相:1.9g	食パン（6枚切り） ジャム カレーミルクスープ 牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:475kcal タンパク質:17.0g 脂質*:11.9g カルシウム:528mg 食塩相:2.1g	食パン（6枚切り） ジャム マカロニサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー:499kcal タンパク質:14.5g 脂質*:17.2g カルシウム:263mg 食塩相:1.7g
昼食	御飯 鯖の柚子香焼き 小松菜の胡麻和え 味噌汁（豆腐・青ねぎ） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:552kcal タンパク質:18.8g 脂質*:20.4g カルシウム:213mg 食塩相:2.4g	御飯 ミートコロッケ&ほたてクリームコロッケ 蒸し鶏とスタッフ・エンドウのサラダ すまし汁（豆腐・青ネギ） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:590kcal タンパク質:16.3g 脂質*:16.5g カルシウム:174mg 食塩相:2.2g	御飯 鶏肉の味噌漬焼き ツナと野菜のサラダ コンソメスープ（ミックスベジタブル） フルーツ缶（洋なし） エネルギー:514kcal タンパク質:19.4g 脂質*:15.2g カルシウム:142mg 食塩相:1.8g	えびマカロニグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ（ミックスベジタブル・エノキ） フルーツ缶（カクテル） エネルギー:523kcal タンパク質:17.9g 脂質*:13.7g カルシウム:158mg 食塩相:2.9g	御飯 タンドリーチキン 枝豆入りサラダ 味噌汁（しろ菜・麴） フルーツヨーグルト エネルギー:569kcal 脂質*:17.3g 食塩相:2.3g	御飯 鰯の塩糍焼き れんこん金平 きのこ汁 フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:462kcal タンパク質:19.7g 脂質*:8.3g カルシウム:165mg 食塩相:2.7g	御飯 鰯のクリームシチュー グリーンサラダ コンソメスープ（菜の花・豆腐） フルーツ缶（洋なし） エネルギー:476kcal タンパク質:20.5g 脂質*:8.1g カルシウム:245mg 食塩相:3.5g
おやつ	チョコレート 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			マンゴープリン エネルギー:66kcal タンパク質:2.5g 脂質*:1.2g カルシウム:53mg 食塩相:0.1g		ロールケーキ 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	
夕食	御飯 ミートボールときのこのクリーム煮 カリフラワーのサラダ コンソメスープ（ほうれん草・コーン） エネルギー:418kcal タンパク質:15.6g 脂質*:6.2g カルシウム:268mg 食塩相:2.9g	御飯 ほうれん草とちくわの卵とじ 白菜の浅漬け 味噌汁（高野豆腐・大根葉） エネルギー:423kcal タンパク質:17.3g 脂質*:10.4g カルシウム:196mg 食塩相:2.9g	御飯 ロールキャベツの和風煮 いんげんのごま和え 味噌汁（卵・葱） エネルギー:382kcal タンパク質:13.4g 脂質*:5.7g カルシウム:188mg 食塩相:2.6g	御飯 鯖の照り焼き 柚香和え 味噌汁（南瓜・玉ねぎ） エネルギー:475kcal タンパク質:16.4g 脂質*:17.7g カルシウム:104mg 食塩相:2.8g	御飯 肉豆腐 おくらの和えもの すまし汁（ごぼう・青葱） エネルギー:389kcal 脂質*:7.7g 食塩相:2.0g	御飯 鶏肉とごぼうの柳川風煮 切干大根のごま酢和え 味噌汁（小松菜・人参） エネルギー:417kcal タンパク質:16.1g 脂質*:8.9g カルシウム:176mg 食塩相:2.4g	御飯 つくね焼 ひじきの炒り煮 赤だし（大根・葱） エネルギー:469kcal タンパク質:14.0g 脂質*:15.7g カルシウム:148mg 食塩相:2.9g
日計	エネルギー:1451kcal タンパク質:49.8g 脂質*:41.5g カルシウム:764mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1482kcal タンパク質:49.5g 脂質*:42.2g カルシウム:647mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1450kcal タンパク質:51.5g 脂質*:32.5g カルシウム:708mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1471kcal タンパク質:53.2g 脂質*:38.0g カルシウム:464mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1486kcal 脂質*:45.9g 食塩相:6.2g	エネルギー:1449kcal タンパク質:54.1g 脂質*:33.0g カルシウム:869mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1444kcal タンパク質:49.0g 脂質*:41.0g カルシウム:656mg 食塩相:8.0g

	8月31日（月）
朝食	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） エネルギー:470kcal タンパク質:15.5g 脂質* :15.8g カルシウム :258mg 食塩相:1.5g
昼食	しそと海老の夏ちらし 炒り豆腐 すまし汁(大根・里芋) フルーツ缶（パイナップル） エネルギー:456kcal タンパク質:16.7g 脂質* :12.5g カルシウム :179mg 食塩相:2.3g
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 カレイのムニエル タルタルソース ちんげん菜ソテー ミルクスープ（キャベツ・コーン） エネルギー:445kcal タンパク質:21.7g 脂質* :11.2g カルシウム :288mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1443kcal タンパク質:55.4g 脂質* :40.4g カルシウム :905mg 食塩相:6.1g