

東が丘ホーム 9月献立表

	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
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)	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)	食パン(6枚切り) ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁(じゃがいも・にら)	黒糖パン 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 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 海老ボールのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:470kcal 脂質*:15.8g 食塩相:1.5g	エネルギー:515kcal 脂質*:11.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:445kcal 脂質*:13.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:434kcal 脂質*:8.1g 食塩相:2.2g	エネルギー:474kcal 脂質*:14.0g 食塩相:1.0g	エネルギー:502kcal 脂質*:17.3g 食塩相:1.9g	エネルギー:497kcal 脂質*:12.1g 食塩相:2.0g
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(パイン)	赤飯 鶏肉と根菜の旨煮 ごぼうの甘辛炒め 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) フルーツ缶(洋梨缶)	御飯 鯖の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁(高野豆腐・杓苳草) フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) ミルクスープ(ほうれん草・玉葱) フルーツ缶(白桃缶)	御飯 カレイの野菜あんかけ 卵の花 味噌汁(大根・高野豆腐) フルーツ缶(洋梨缶)	【秋祭り】 ソース焼きそば じゃがバター炒め 花野菜サラダ チョコバナナ風ムース	御飯 鱈の梅干煮 いんげんの辛子和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう) フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:456kcal 脂質*:12.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:547kcal 脂質*:12.3g 食塩相:3.5g	エネルギー:601kcal 脂質*:22.4g 食塩相:2.4g	エネルギー:565kcal 脂質*:19.7g 食塩相:2.9g	エネルギー:463kcal 脂質*:8.3g 食塩相:2.9g	エネルギー:510kcal 脂質*:9.9g 食塩相:3.6g	エネルギー:431kcal 脂質*:6.9g 食塩相:2.4g
おやつ	ミニどら焼き			ウエハース	ミルクプリン(桃ソース)		
	エネルギー:72kcal 脂質*:0.9g 食塩相:0.1g			エネルギー:50kcal 脂質*:2.7g 食塩相:0.0g	エネルギー:93kcal 脂質*:0.2g 食塩相:0.1g		
夕食	御飯 カレイのムニエル ちんげん菜ソテー ミルクスープ(キャベツ・コーン)	御飯 焼き肉(豚) 切り昆布の煮物 味噌汁(キャベツ・いんげん)	御飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 中華スープ(しろ菜・玉ねぎ)	御飯 豚しゃぶ キャベツのおかか和え 味噌汁(白菜・青ネギ)	御飯 豆腐とかにかまの卵とじ 春雨とわかめのサラダ 赤だし(さつまいも・白菜)	御飯 カレイのパン粉焼き スパゲティサラダ ミルクスープ(大根・スナップえんどう)	御飯 厚揚げと卵のトマト煮 小松菜と切干大根の中華和え わかめスープ
	エネルギー:445kcal 脂質*:11.2g 食塩相:2.2g	エネルギー:399kcal 脂質*:7.3g 食塩相:2.5g	エネルギー:407kcal 脂質*:7.7g 食塩相:2.5g	エネルギー:399kcal 脂質*:8.0g 食塩相:3.3g	エネルギー:458kcal 脂質*:9.9g 食塩相:2.8g	エネルギー:483kcal 脂質*:13.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:530kcal 脂質*:17.1g 食塩相:3.0g
日計	エネルギー:1443kcal 脂質*:40.4g 食塩相:6.1g	エネルギー:1461kcal 脂質*:30.8g 食塩相:8.0g	エネルギー:1453kcal 脂質*:43.8g 食塩相:6.7g	エネルギー:1448kcal 脂質*:38.5g 食塩相:8.5g	エネルギー:1488kcal 脂質*:32.4g 食塩相:6.8g	エネルギー:1495kcal 脂質*:40.4g 食塩相:7.3g	エネルギー:1458kcal 脂質*:36.1g 食塩相:7.4g

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
朝食	食パン（6枚切り） ジャム ウイナ - と野菜のバターソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:472kcal タンパク質:13.4g 脂質* :14.2g カルシウム :265mg 食塩相:1.7g	食パン（6枚切り） ジャム ツナサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー:502kcal タンパク質:17.3g 脂質* :20.3g カルシウム :266mg 食塩相:1.5g	食パン（6枚切り） ジャム 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶（黄桃缶） エネルギー:463kcal 脂質* :12.2g 食塩相:2.0g	御飯 車麴の煮物 納豆 味噌汁（キャベツ・おくら） エネルギー:396kcal タンパク質:15.1g 脂質* :7.3g カルシウム :120mg 食塩相:2.0g	ロールパン ジャム スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶（黄桃缶） エネルギー:549kcal タンパク質:16.3g 脂質* :21.2g カルシウム :250mg 食塩相:1.9g	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（みかん） エネルギー:485kcal タンパク質:16.7g 脂質* :12.1g カルシウム :355mg 食塩相:1.8g	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（カクテル） エネルギー:441kcal タンパク質:13.7g 脂質* :12.8g カルシウム :275mg 食塩相:1.9g
昼食	御飯 鶏肉の治部煮 ほうれん草のわさび和え 味噌汁（白菜・大根葉） フルーツ缶（洋梨缶） エネルギー:468kcal タンパク質:16.9g 脂質* :8.5g カルシウム :149mg 食塩相:2.6g	御飯 白身魚フライ さつまいものミルク煮 コンソメスープ（ミックスベジタブル・大豆） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:551kcal タンパク質:14.3g 脂質* :9.7g カルシウム :178mg 食塩相:2.8g	ゆかり御飯 鰯の梅風味焼き 小松菜の柚子和え 味噌汁（オクラ・チンゲン菜） フルーツ缶（洋梨缶） エネルギー:460kcal 脂質* :9.6g 食塩相:3.3g	サンマーマン ブロッコリーとくわいの中華炒め 切干大根のナムル フルーツ缶（パイン） エネルギー:422kcal タンパク質:18.4g 脂質* :9.9g カルシウム :131mg 食塩相:3.3g	御飯 鶏のバジルソース焼き 白菜サラダ きのこのポタージュ フルーツヨーグルト エネルギー:573kcal タンパク質:21.7g 脂質* :18.5g カルシウム :254mg 食塩相:2.2g	御飯 豚肉とキャベツのトマト煮 オクラと大根の和え物 味噌汁（小松菜・人参） フルーツ缶（パイン） エネルギー:468kcal タンパク質:16.0g 脂質* :12.1g カルシウム :148mg 食塩相:2.5g	御飯 鯖の味噌煮 菜果なます すまし汁（里芋・高野豆腐） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:568kcal タンパク質:19.4g 脂質* :18.2g カルシウム :116mg 食塩相:3.0g
おやつ	ひとくちまんじゅう 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			おやつセレクト ムース3種（いちご・ブドウ・パイン） エネルギー:56kcal タンパク質:1.4g 脂質* :1.5g カルシウム :45mg 食塩相:0.1g		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 豚肉の葱塩炒め ちんげん菜のごま和え 味噌汁（大根・大根葉） エネルギー:455kcal タンパク質:18.0g 脂質* :14.6g カルシウム :193mg 食塩相:2.5g	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ ちんげん菜の和え物 味噌汁（白菜・にら） エネルギー:413kcal タンパク質:18.7g 脂質* :8.2g カルシウム :204mg 食塩相:2.5g	御飯 鶏肉の香味焼き 南瓜いとこ煮 味噌汁（白菜・大根葉） エネルギー:526kcal 脂質* :10.8g 食塩相:2.0g	御飯 鯖の生姜煮 なすのそぼろ炒め すまし汁（大根・麴） エネルギー:600kcal タンパク質:19.8g 脂質* :26.3g カルシウム :102mg 食塩相:2.6g	御飯 鱈の銀あんかけ 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁（じゃが芋・ごぼう） エネルギー:340kcal タンパク質:17.4g 脂質* :1.6g カルシウム :154mg 食塩相:3.1g	御飯 から揚げと茄子の南蛮漬 もやしの塩炒め すまし汁（チンゲン菜・青ねぎ） エネルギー:439kcal タンパク質:16.4g 脂質* :11.7g カルシウム :135mg 食塩相:2.6g	御飯 肉豆腐 金平れんこん 味噌汁（チンゲン菜・大根葉） エネルギー:484kcal タンパク質:16.7g 脂質* :14.0g カルシウム :171mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1448kcal タンパク質:49.4g 脂質* :37.4g カルシウム :807mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1466kcal タンパク質:50.3g 脂質* :38.2g カルシウム :648mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1449kcal 脂質* :32.6g 食塩相:7.2g	エネルギー:1474kcal タンパク質:54.7g 脂質* :45.0g カルシウム :398mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1462kcal タンパク質:55.4g 脂質* :41.3g カルシウム :658mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1441kcal タンパク質:49.6g 脂質* :36.0g カルシウム :703mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1493kcal タンパク質:49.8g 脂質* :45.0g カルシウム :562mg 食塩相:7.5g

	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
朝食	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 白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム ミートボールのトマトクリーム煮 牛乳 フルーツ缶（パイン）	御飯 とうふ揚げの煮物 昆布豆 味噌汁（かぼちゃ・チンゲン菜）	レーズンロール タラモサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム チーズスクランブルエッグ コーヒー牛乳 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（みかん）
	エネルギー:460kcal たんぱく質:15.4g 脂質*:12.8g カルシウム:268mg 食塩相:2.0g	エネルギー:415kcal たんぱく質:12.8g 脂質*:11.8g カルシウム:318mg 食塩相:1.8g	エネルギー:478kcal たんぱく質:16.2g 脂質*:12.9g カルシウム:131mg 食塩相:2.1g	エネルギー:485kcal たんぱく質:16.2g 脂質*:12.1g カルシウム:131mg 食塩相:2.7g	エネルギー:472kcal たんぱく質:13.0g 脂質*:17.7g カルシウム:243mg 食塩相:1.5g	エネルギー:558kcal たんぱく質:17.5g 脂質*:21.8g カルシウム:303mg 食塩相:1.8g	エネルギー:458kcal たんぱく質:16.1g 脂質*:13.3g カルシウム:270mg 食塩相:1.5g
昼食	みそかつ丼 春菊のごま和え 赤だし(ごぼう・しめじ) フルーツ缶（パイン）	チキンカレー コールスローサラダ ミルクスープ(菜の花・葱) フルーツ缶（白桃缶）	【敬老祝い膳】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 里芋の胡麻味噌がけ すまし汁(高野豆腐・小松菜) フルーツあんみつ	明太マカロニグラタン スナップエンドウのサラダ コンソメスープ(小松菜・人参) フルーツ缶（洋梨缶）	御飯 魚のちゃんちゃん焼き さつまいものミルク煮 すまし汁(麩・水菜) フルーツヨーグルト	シーフードピラフ なすと豚肉の炒め物 茸のスープ フルーツ缶（洋なし）	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 小松菜のサラダ けんちん汁 フルーツ缶（白桃缶）
	エネルギー:524kcal たんぱく質:15.0g 脂質*:11.5g カルシウム:284mg 食塩相:3.3g	エネルギー:561kcal たんぱく質:19.7g 脂質*:14.6g カルシウム:253mg 食塩相:2.8g	エネルギー:550kcal たんぱく質:17.9g 脂質*:15.0g カルシウム:241mg 食塩相:3.8g	エネルギー:508kcal たんぱく質:17.9g 脂質*:15.0g カルシウム:241mg 食塩相:3.8g	エネルギー:579kcal たんぱく質:23.6g 脂質*:7.8g カルシウム:316mg 食塩相:3.1g	エネルギー:450kcal たんぱく質:12.0g 脂質*:12.8g カルシウム:32mg 食塩相:3.5g	エネルギー:529kcal たんぱく質:18.5g 脂質*:17.8g カルシウム:168mg 食塩相:2.8g
おやつ	抹茶プリン		【敬老祝い菓子】 水羊羹(施設購入)			チョコレート	
	エネルギー:52kcal たんぱく質:0.1g 脂質*:0.1g カルシウム:116mg 食塩相:0.0g		エネルギー:33kcal たんぱく質:0.0g 脂質*:0.0g カルシウム:0.0g 食塩相:0.0g			エネルギー:62kcal たんぱく質:0.8g 脂質*:3.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 厚揚げと牛肉の炒め物 大根の煮物 かき玉汁	御飯 鯖の醤油麹焼き 根菜煮 味噌汁(麩・大根葉)	御飯 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁(卵・大根葉)	御飯 豚肉の柳川風煮 もやしの和風サラダ 味噌汁(さつまいも・きぬさや)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 白菜の浅漬け すまし汁(しろ菜・玉ねぎ)	御飯 鰯の塩焼き もやしの酢の物 味噌汁(ちんげん菜・麩)	御飯 ハンバーグ デミソース 盛り合わせサラダ ミルクスープ(キャベツ・椎茸)
	エネルギー:447kcal たんぱく質:18.4g 脂質*:14.2g カルシウム:294mg 食塩相:2.2g	エネルギー:520kcal たんぱく質:18.4g 脂質*:17.7g カルシウム:120mg 食塩相:2.5g	エネルギー:429kcal たんぱく質:18.6g 脂質*:11.0g カルシウム:123mg 食塩相:2.3g	エネルギー:463kcal たんぱく質:18.6g 脂質*:11.0g カルシウム:123mg 食塩相:2.3g	エネルギー:441kcal たんぱく質:16.2g 脂質*:15.2g カルシウム:115mg 食塩相:2.3g	エネルギー:389kcal たんぱく質:19.7g 脂質*:7.7g カルシウム:171mg 食塩相:2.4g	エネルギー:455kcal たんぱく質:15.9g 脂質*:10.6g カルシウム:328mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1483kcal たんぱく質:48.9g 脂質*:38.6g カルシウム:962mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1496kcal たんぱく質:50.9g 脂質*:44.1g カルシウム:691mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1490kcal たんぱく質:52.7g 脂質*:38.1g カルシウム:495mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1456kcal たんぱく質:52.7g 脂質*:38.1g カルシウム:495mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1492kcal たんぱく質:52.8g 脂質*:40.7g カルシウム:674mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1459kcal たんぱく質:50.0g 脂質*:45.9g カルシウム:506mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1442kcal たんぱく質:50.5g 脂質*:41.7g カルシウム:766mg 食塩相:6.6g

	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27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（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム カレーミルクスープ コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃缶）	食パン（6枚切り） ジャム カリフラワーとツナのサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	御飯 大根のそぼろ餡かけ 納豆 味噌汁（南瓜・玉ねぎ）	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 トマト煮込み 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム ウインナーのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶（黄桃缶）
	エネルギー:451kcal タンパク質:14.7g 脂質*:12.9g カルシウム:267mg 食塩相:2.3g	エネルギー:484kcal タンパク質:15.5g 脂質*:11.1g カルシウム:398mg 食塩相:1.8g	エネルギー:450kcal 脂質*:15.7g 食塩相:1.3g	エネルギー:397kcal タンパク質:16.4g 脂質*:6.6g カルシウム:123mg 食塩相:2.4g	エネルギー:510kcal タンパク質:17.6g 脂質*:12.3g カルシウム:264mg 食塩相:1.1g	エネルギー:438kcal タンパク質:14.1g 脂質*:10.7g カルシウム:276mg 食塩相:1.7g	エネルギー:505kcal タンパク質:16.7g 脂質*:13.4g カルシウム:342mg 食塩相:2.1g
昼食	御飯 つくねの野菜あんかけ 大根と若布の酢の物 味噌汁（白菜・いんげん） フルーツ缶（洋梨缶）	冷やし中華 焼売 若布スープ(若布・おくら) フルーツヨーグルト	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 呉汁（大豆の味噌汁） フルーツ缶（パイン）	御飯 鰯の味噌漬け焼き 茄子の生姜煮 すまし汁(白菜・大根葉) フルーツ缶（洋梨缶）	御飯 チキン南蛮 小松菜のごま和え 味噌汁(オクラ・もやし) フルーツ缶（パイン）	御飯 ハンバーグ BBQソース かにかまマカロニサラダ ミルクスープ（さつま芋・カリフラワー） フルーツ缶（白桃缶）	なすそうめん 五目大豆煮 ほうれん草の和え物 フルーツヨーグルト
	エネルギー:439kcal タンパク質:12.8g 脂質*:8.9g カルシウム:120mg 食塩相:2.5g	エネルギー:521kcal タンパク質:20.8g 脂質*:14.0g カルシウム:169mg 食塩相:3.7g	エネルギー:514kcal 脂質*:13.3g 食塩相:3.6g	エネルギー:506kcal タンパク質:17.9g 脂質*:15.8g カルシウム:142mg 食塩相:1.7g	エネルギー:564kcal タンパク質:19.1g 脂質*:20.2g カルシウム:177mg 食塩相:2.8g	エネルギー:583kcal タンパク質:15.6g 脂質*:18.3g カルシウム:281mg 食塩相:2.8g	エネルギー:528kcal タンパク質:18.6g 脂質*:18.5g カルシウム:251mg 食塩相:4.3g
おやつ	ココアプリン			ミニどらやき		栗入り白あん饅頭	
	エネルギー:76kcal タンパク質:2.3g 脂質*:1.5g カルシウム:198mg 食塩相:0.1g			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: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 ポークビーンズ 花野菜サラダ たまごスープ	御飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 味噌汁(しろ菜・大根葉)	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 蟹かまサラダ すまし汁(豆腐・水菜)	御飯 友禅豆腐 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・小松菜)	御飯 鰯と野菜の生姜蒸し 高野豆腐の煮物 味噌汁(里芋・水菜)	御飯 鰯の塩焼き ちんげん菜の炒め物 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 和風チキンソテー もずくともやしの酢の物 コンソメスープ（青梗菜・人参）
	エネルギー:484kcal タンパク質:20.9g 脂質*:14.4g カルシウム:164mg 食塩相:2.5g	エネルギー:441kcal タンパク質:17.5g 脂質*:10.8g カルシウム:182mg 食塩相:2.2g	エネルギー:505kcal 脂質*:20.2g 食塩相:2.9g	エネルギー:491kcal タンパク質:14.7g 脂質*:13.8g カルシウム:254mg 食塩相:2.3g	エネルギー:372kcal タンパク質:19.9g 脂質*:3.3g カルシウム:152mg 食塩相:3.1g	エネルギー:361kcal タンパク質:19.0g 脂質*:6.2g カルシウム:229mg 食塩相:2.6g	エネルギー:421kcal タンパク質:16.9g 脂質*:11.7g カルシウム:128mg 食塩相:1.9g
日計	エネルギー:1450kcal タンパク質:50.7g 脂質*:37.7g カルシウム:749mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1446kcal タンパク質:53.8g 脂質*:35.9g カルシウム:749mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1469kcal 脂質*:49.2g 食塩相:7.7g	エネルギー:1466kcal タンパク質:50.5g 脂質*:37.1g カルシウム:699mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1446kcal タンパク質:56.6g 脂質*:35.8g カルシウム:593mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1441kcal タンパク質:49.8g 脂質*:35.3g カルシウム:986mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1454kcal タンパク質:52.2g 脂質*:43.6g カルシウム:721mg 食塩相:8.3g

	9月28日（月）	9月29日（火）	9月30日（水）
朝食	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー:423kcal タンパク質:13.9g 脂質* :11.7g カルシウム :462mg 食塩相:1.6g	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（黄桃缶） エネルギー:494kcal タンパク質:17.6g 脂質* :11.6g カルシウム :385mg 食塩相:2.0g	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（カクテル） エネルギー:484kcal 脂質* :17.3g 食塩相:1.5g
昼食	御飯 煮しめ 温奴 すまし汁（麩・ほうれん草） フルーツ缶（洋梨缶） エネルギー:481kcal タンパク質:19.4g 脂質* :10.8g カルシウム :135mg 食塩相:2.9g	カマンガイ（タイ料理 チキンライス） もやしの和え物 味噌汁（しめじ・刻み揚げ） フルーツ缶（パイン） エネルギー:476kcal タンパク質:19.3g 脂質* :12.0g カルシウム :127mg 食塩相:3.2g	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め れんこんの煮物 すまし汁（ほうれん草・麩） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:513kcal 脂質* :14.0g 食塩相:2.5g
おやつ	ドーナツ 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		
夕食	御飯 千草焼き なすの利休煮 すまし汁（白菜・玉葱） エネルギー:491kcal タンパク質:16.5g 脂質* :18.6g カルシウム :159mg 食塩相:2.4g	御飯 鯖のカレームニエル カリフラワーのサラダ コンソメスープ（キャベツ・玉葱） エネルギー:493kcal タンパク質:17.6g 脂質* :20.1g カルシウム :132mg 食塩相:2.1g	茶飯 おでん いんげんのごま和え 味噌汁（チンゲン菜・玉葱） エネルギー:449kcal 脂質* :11.2g 食塩相:3.4g
日計	エネルギー:1499kcal タンパク質:51.5g 脂質* :46.5g カルシウム :956mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1463kcal タンパク質:54.5g 脂質* :43.7g カルシウム :644mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1446kcal 脂質* :42.5g 食塩相:7.4g