

東が丘ホーム 5月献立表

					5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
朝食					食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージソテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	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 クラムチャウダー 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
					エネルギー:436kcal 脂質*:12.0g 食塩相:1.7g	エネルギー:480kcal タンパク*:15.5g 脂質*:14.7g カルシウム:267mg 食塩相:1.8g	エネルギー:503kcal タンパク*:20.9g 脂質*:11.6g カルシウム:419mg 食塩相:1.9g
昼食					赤飯 コロツケ&ほたてクリームコロツケ いんげんのごま和え 味噌汁(菜の花・玉葱) フルーツ缶(パイン)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 蒸し鶏ともやし中華和え すまし汁(大根・大根葉) フルーツ缶(白桃缶)	味噌ラーメン 焼売 若布の酢の物 フルーツ缶(洋なし)
					エネルギー:597kcal 脂質*:15.4g 食塩相:3.2g	エネルギー:464kcal タンパク*:16.8g 脂質*:12.1g カルシウム:255mg 食塩相:2.2g	エネルギー:543kcal タンパク*:18.9g 脂質*:19.1g カルシウム:68mg 食塩相:3.5g
おやつ						ミルクプリン	
						エネルギー:87kcal タンパク*:2.6g 脂質*:0.1g カルシウム:89mg 食塩相:0.1g	
夕食					御飯 カレイのきのこあんかけ ひじきの炒り煮 赤だし(小松菜・高野豆腐)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き ちんげん菜の塩炒め 味噌汁(菜の花・麩)	御飯 豚肉の温しゃぶ キャベツの辛子和え けんちん汁
					エネルギー:411kcal 脂質*:7.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:429kcal タンパク*:17.9g 脂質*:12.2g カルシウム:182mg 食塩相:2.4g	エネルギー:406kcal タンパク*:15.7g 脂質*:11.9g カルシウム:114mg 食塩相:2.6g
日計					エネルギー:1444kcal 脂質*:34.4g 食塩相:7.2g	エネルギー:1460kcal タンパク*:52.8g 脂質*:39.1g カルシウム:793mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1452kcal タンパク*:55.5g 脂質*:42.6g カルシウム:601mg 食塩相:8.0g

	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)
朝食	あんパン 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 キャベツのトマト煮 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(黄桃缶)	御飯 大根のそぼろ煮 昆布豆 味噌汁(小松菜・玉葱)	食パン(6枚切り) ジャム 肉団子の煮物 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 野菜とウインナーのコンソメ煮 コーヒー牛乳 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(パイン)
	エネルギー:507kcal タンパク質:15.5g 脂質*:12.5g カルシウム:245mg 食塩相:1.8g	エネルギー:462kcal タンパク質:14.8g 脂質*:13.4g カルシウム:277mg 食塩相:2.0g	エネルギー:469kcal 脂質*:13.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:411kcal 脂質*:6.3g 食塩相:2.5g	エネルギー:449kcal 脂質*:12.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:445kcal タンパク質:13.6g 脂質*:11.5g カルシウム:258mg 食塩相:2.1g	エネルギー:506kcal タンパク質:15.6g 脂質*:19.0g カルシウム:265mg 食塩相:1.6g
昼食	御飯 八宝菜 小松菜ときくらげの中華和え 中華スープ(しろ菜・きのこ) フルーツ缶(パイン)	筍御飯 鶏肉の照り焼き 菜の花の和えもの 赤だし(小松菜・葱) 抹茶ゼリー	御飯 豚肉のソテークリームソース 花野菜サラダ コンソメスープ(キャベツ・貝割) フルーツ缶(パイン)	かしわそば 大豆五目煮 オクラの和え物 フルーツ缶(洋なし)	御飯 ハンバーグ ハヤシソース 春雨サラダ ミルクスープ(ジャガイモ・いんげん) フルーツ缶(白桃缶)	御飯 鮭とそら豆のクリームシチュー ほうれん草ともやしのサラダ コンソメスープ(菜の花・コーン) フルーツ缶(パイン)	御飯 鶏肉の照り焼き さつまいものミルク煮 味噌汁(玉ねぎ・高野豆腐) フルーツ缶(白桃缶)
	エネルギー:464kcal タンパク質:14.0g 脂質*:13.9g カルシウム:198mg 食塩相:2.6g	エネルギー:559kcal タンパク質:21.6g 脂質*:15.4g カルシウム:179mg 食塩相:2.4g	エネルギー:514kcal 脂質*:16.1g 食塩相:2.1g	エネルギー:490kcal 脂質*:15.8g 食塩相:3.1g	エネルギー:562kcal 脂質*:15.6g 食塩相:3.3g	エネルギー:534kcal タンパク質:20.7g 脂質*:13.3g カルシウム:209mg 食塩相:2.4g	エネルギー:561kcal タンパク質:22.4g 脂質*:10.7g カルシウム:238mg 食塩相:2.6g
おやつ	抹茶プリン			ドーナツ		フルーツみつ豆	
	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:104kcal 脂質*:5.4g 食塩相:0.2g		エネルギー:50kcal タンパク質:0.3g 脂質*:0.0g カルシウム:2mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 鱈の葱味噌焼き 海草サラダ すまし汁(豆腐・かいわれ)	御飯 豚肉と厚揚げの炒め物 金平ごぼう すまし汁(玉ねぎ・かぼちゃ)	御飯 鯖の塩焼き 菜の花の酢味噌和え すまし汁(そうめん・大根葉)	御飯 さわらの南蛮漬 白菜の土佐酢 味噌汁(ほうれん草・麩)	御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜の磯和え 味噌汁(ごぼう・青ネギ)	御飯 鱈のみりん漬焼き 卵の花 味噌汁(豆腐・絹さや)	御飯 豆腐ハンバーグ おろしソース バンバンジー風サラダ 白菜のスープ(白菜・人参)
	エネルギー:457kcal タンパク質:20.3g 脂質*:15.0g カルシウム:146mg 食塩相:2.5g	エネルギー:442kcal タンパク質:14.6g 脂質*:11.3g カルシウム:201mg 食塩相:2.1g	エネルギー:490kcal 脂質*:17.9g 食塩相:2.5g	エネルギー:435kcal 脂質*:12.5g 食塩相:2.2g	エネルギー:468kcal 脂質*:13.8g 食塩相:2.6g	エネルギー:414kcal タンパク質:21.3g 脂質*:7.4g カルシウム:157mg 食塩相:3.1g	エネルギー:411kcal タンパク質:13.3g 脂質*:11.0g カルシウム:131mg 食塩相:2.9g
日計	エネルギー:1480kcal タンパク質:49.9g 脂質*:41.5g カルシウム:705mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1463kcal タンパク質:51.0g 脂質*:40.1g カルシウム:657mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1473kcal 脂質*:47.7g 食塩相:6.6g	エネルギー:1440kcal 脂質*:40.0g 食塩相:7.8g	エネルギー:1479kcal 脂質*:41.6g 食塩相:7.8g	エネルギー:1443kcal タンパク質:55.9g 脂質*:32.2g カルシウム:626mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1478kcal タンパク質:51.3g 脂質*:40.7g カルシウム:634mg 食塩相:7.1g

	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)
朝食	バターロール ジャム ポテトサラダ 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 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム 豆の胡麻和えサラダ コーヒー牛乳 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(麩・玉葱)	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(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ウイナ - 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 トマト煮込み 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:520kcal タンパク質:14.1g 脂質*:18.4g カルシウム:247mg 食塩相:1.5g	エネルギー:479kcal タンパク質:17.5g 脂質*:11.3g カルシウム:320mg 食塩相:2.1g	エネルギー:533kcal 脂質*:17.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:458kcal 脂質*:13.6g 食塩相:2.3g	エネルギー:529kcal 脂質*:19.3g 食塩相:1.9g	エネルギー:454kcal タンパク質:14.4g 脂質*:14.0g カルシウム:272mg 食塩相:1.7g	エネルギー:487kcal タンパク質:16.4g 脂質*:11.2g カルシウム:422mg 食塩相:2.3g
昼食	御飯 鰯の味噌焼き 若竹煮 すまし汁(麩・小松菜) フルーツヨーグルト	【選択食】 御飯 A. 豚バラの煮付け もやしとピーマンの塩炒め 味噌汁(さといも・大根葉) フルーツ缶(洋なし)	ちらし寿司 鰯入りつみれの煮物 すまし汁(ほうれん草・ごぼう) フルーツ缶(パイン)	たまごマカロニグラタン コールスローサラダ コンソメスープ(菜の花・人参) フルーツ缶(白桃缶)	御飯 ブラウンシチュー カリフラワーのサラダ コーンポタージュ フルーツ缶(洋なし)	菜飯 豚肉とごぼうの煮込み 白菜ともやしの和え物 味噌汁(じゃがいも・にら) フルーツヨーグルト	けんちんうどん なす田楽 そら豆のおろし和え フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:459kcal タンパク質:22.1g 脂質*:8.3g カルシウム:275mg 食塩相:2.6g	エネルギー:581kcal タンパク質:16.8g 脂質*:21.8g カルシウム:128mg 食塩相:2.3g	エネルギー:434kcal 脂質*:3.7g 食塩相:2.6g	エネルギー:544kcal 脂質*:17.0g 食塩相:2.9g	エネルギー:538kcal 脂質*:12.0g 食塩相:2.5g	エネルギー:532kcal タンパク質:19.9g 脂質*:13.5g カルシウム:238mg 食塩相:2.8g	エネルギー:511kcal タンパク質:15.1g 脂質*:17.1g カルシウム:76mg 食塩相:3.0g
		B. 鯖の煮付け エネルギー:576kcal タンパク質:19.9g 脂質*:20.2g カルシウム:130mg 食塩相:2.4g					
おやつ	ウエハース			塩まんじゅう		ココアプリン	
	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:66kcal 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g		エネルギー:69kcal タンパク質:1.8g 脂質*:1.5g カルシウム:181mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 友禅豆腐 なすの甘辛炒め 味噌汁(チンゲン菜・大根葉)	御飯 鱈の利休焼き 南瓜の煮物 味噌汁(小松菜・玉葱)	御飯 ミートローフ キャベツサラダ ミルクスープ(菜の花・玉葱)	御飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(さつま芋・かいわれ)	御飯 鰯の塩焼き 菜果なます 赤だし(南瓜・大根葉)	御飯 千草焼き いんげんの白和え すまし汁(麩・ほうれん草)	御飯 厚揚げと野菜のオイスターソース炒め 切干大根ともやしのナムル 中華スープ(チンゲン菜・コーン)
	エネルギー:436kcal タンパク質:13.9g 脂質*:11.8g カルシウム:176mg 食塩相:2.8g	エネルギー:400kcal タンパク質:18.7g 脂質*:4.1g カルシウム:181mg 食塩相:3.0g	エネルギー:509kcal 脂質*:11.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:405kcal 脂質*:6.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:374kcal 脂質*:4.4g 食塩相:2.5g	エネルギー:412kcal タンパク質:16.7g 脂質*:10.4g カルシウム:156mg 食塩相:2.1g	エネルギー:472kcal タンパク質:18.2g 脂質*:18.3g カルシウム:247mg 食塩相:2.1g
日計	エネルギー:1465kcal タンパク質:50.7g 脂質*:41.2g カルシウム:1275mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1460kcal タンパク質:53.0g 脂質*:37.2g カルシウム:629mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1476kcal 脂質*:32.5g 食塩相:6.6g	エネルギー:1473kcal 脂質*:37.5g 食塩相:7.8g	エネルギー:1441kcal 脂質*:35.7g 食塩相:6.9g	エネルギー:1467kcal タンパク質:52.8g 脂質*:39.4g カルシウム:847mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1470kcal タンパク質:49.7g 脂質*:46.6g カルシウム:745mg 食塩相:7.4g

	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)
朝食	黒糖パン 魚肉ソーセージのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム マカロニサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ツナサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁(じゃが芋・大根葉)	食パン(6枚切り) ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ウイナ - と野菜の炒め物 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 海老ボールのクリームスープ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:450kcal タンパク質:14.6g 脂質*:11.9g カルシウム:317mg 食塩相:2.3g	エネルギー:501kcal タンパク質:14.6g 脂質*:17.3g カルシウム:256mg 食塩相:1.7g	エネルギー:518kcal 脂質*:20.2g 食塩相:1.4g	エネルギー:381kcal 脂質*:3.8g 食塩相:2.7g	エネルギー:452kcal 脂質*:12.6g 食塩相:2.3g	エネルギー:476kcal タンパク質:13.9g 脂質*:13.6g カルシウム:268mg 食塩相:1.8g	エネルギー:485kcal タンパク質:16.9g 脂質*:11.8g カルシウム:359mg 食塩相:1.8g
昼食	御飯 鰯のごま漬焼 青梗菜の和え物 味噌汁(もやし・大根葉) フルーツ缶(洋なし)	御飯 鶏肉と野菜の生姜蒸し ごぼうサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶(白桃缶)	デミかつ丼 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(小松菜・人参) フルーツ缶(パイン)	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 かに焼売 卵スープ フルーツ缶(洋なし)	御飯 鶏肉の山椒焼き さつま芋のレモン煮 すまし汁(麩・大根葉) フルーツヨーグルト	スパゲッティミートソース コールスローサラダ ミルクスープ(ミックスベジタブル) フルーツ缶(白桃缶)	御飯 たらの竜田揚げ(わさびソース) ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(菜の花・厚揚げ) フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:520kcal タンパク質:21.9g 脂質*:8.4g カルシウム:217mg 食塩相:2.3g	エネルギー:520kcal タンパク質:19.2g 脂質*:15.1g カルシウム:125mg 食塩相:3.1g	エネルギー:496kcal 脂質*:13.5g 食塩相:2.5g	エネルギー:518kcal 脂質*:16.2g 食塩相:2.7g	エネルギー:548kcal 脂質*:11.4g 食塩相:2.1g	エネルギー:442kcal タンパク質:18.5g 脂質*:11.1g カルシウム:122mg 食塩相:2.9g	エネルギー:493kcal タンパク質:20.4g 脂質*:12.7g カルシウム:225mg 食塩相:2.5g
おやつ	ババロア			水ようかん		ビスコ	
	エネルギー:86kcal タンパク質:3.2g 脂質*:1.6g カルシウム:79mg 食塩相:0.1g			エネルギー:130kcal 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g		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 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 白菜の煮浸し すまし汁(麩・小松菜)	御飯 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 かき玉汁	御飯 ミートボールときのこのクリーム煮 若布と大豆の中華和え 厚揚げのスープ	御飯 鶏肉のソテー マスタードソース ブロッコリーとごぼうのサラダ コンソメスープ(春菊・赤ピーマン)	御飯 揚げ鱈の和風あんかけ 金平ごぼう 味噌汁(南瓜・葱)	御飯 豚肉の味噌漬焼 ちんげん菜のピーナッツ和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	御飯 あさりの柳川風煮 なすのしぎ焼き 赤だし(チンゲン菜・青ネギ)
	エネルギー:401kcal タンパク質:14.8g 脂質*:9.0g カルシウム:119mg 食塩相:2.4g	エネルギー:471kcal タンパク質:17.5g 脂質*:18.4g カルシウム:131mg 食塩相:2.5g	エネルギー:479kcal 脂質*:12.0g 食塩相:2.9g	エネルギー:429kcal 脂質*:12.6g 食塩相:2.0g	エネルギー:490kcal 脂質*:14.9g 食塩相:2.4g	エネルギー:479kcal タンパク質:16.4g 脂質*:16.6g カルシウム:139mg 食塩相:2.9g	エネルギー:463kcal タンパク質:16.8g 脂質*:14.1g カルシウム:156mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1457kcal タンパク質:54.5g 脂質*:30.9g カルシウム:732mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1492kcal タンパク質:51.3g 脂質*:50.8g カルシウム:512mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1493kcal 脂質*:45.7g 食塩相:6.8g	エネルギー:1458kcal 脂質*:32.7g 食塩相:7.4g	エネルギー:1490kcal 脂質*:38.9g 食塩相:6.8g	エネルギー:1460kcal タンパク質:49.5g 脂質*:44.2g カルシウム:601mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1441kcal タンパク質:54.1g 脂質*:38.6g カルシウム:740mg 食塩相:6.7g

	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
朝食	レーズンロール 大豆とブロッコリーのサラダ 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)	食パン(6枚切り) ジャム クリームシチュー コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 大根のそぼろあんかけ 納豆 味噌汁(しろ菜・麩)	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 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(カクテル)	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(黄桃)
	エネルギー:447kcal タンパク質:18.2g 脂質*:15.5g カルシウム:313mg 食塩相:1.1g	エネルギー:516kcal タンパク質:16.0g 脂質*:20.0g カルシウム:279mg 食塩相:1.7g	エネルギー:526kcal 脂質*:12.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:412kcal 脂質*:8.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:443kcal 脂質*:13.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:450kcal タンパク質:15.0g 脂質*:14.3g カルシウム:268mg 食塩相:1.5g	エネルギー:470kcal タンパク質:15.0g 脂質*:12.3g カルシウム:268mg 食塩相:1.7g
昼食	御飯 鯖のゆず香焼き れんこんの味噌炒め すまし汁(麩・葱) フルーツ缶(洋なし)	御飯 鶏のから揚げ 小松菜のわさび和え すまし汁(豆腐・しろ菜) フルーツ缶(白桃缶)	ソース焼きそば カリフラワーサラダ 中華スープ(チンゲン菜・青ネギ) フルーツ缶(パイン)	御飯 厚揚げと鶏肉の中華炒め 三色ナムル 中華スープ(わかめ・玉葱) フルーツ缶(洋なし)	キャベツと挽肉の無水キーマカレー カリフラワーサラダ コンソメスープ(いんげん・コーン) フルーツ缶(パイン)	御飯 鯖の薬味醤油焼き 小松菜の磯和え 味噌汁(麩・大根葉) フルーツ缶(白桃缶)	御飯 天ぷら 五目和え 味噌汁(大根・大根葉) フルーツヨーグルト
	エネルギー:539kcal タンパク質:16.9g 脂質*:17.5g カルシウム:110mg 食塩相:2.4g	エネルギー:516kcal タンパク質:18.1g 脂質*:16.1g カルシウム:201mg 食塩相:2.3g	エネルギー:450kcal 脂質*:13.0g 食塩相:3.9g	エネルギー:496kcal 脂質*:14.3g 食塩相:2.5g	エネルギー:578kcal 脂質*:18.7g 食塩相:4.0g	エネルギー:524kcal タンパク質:19.8g 脂質*:18.3g カルシウム:164mg 食塩相:2.7g	エネルギー:520kcal タンパク質:15.1g 脂質*:14.9g カルシウム:283mg 食塩相:2.8g
おやつ	ひとくちまんじゅう(ゆず)			やわらかサブレ		ムース(ブドウ)	
	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			エネルギー:92kcal 脂質*:5.5g 食塩相:0.1g		エネルギー:65kcal タンパク質:1.6g 脂質*:1.7g カルシウム:51mg 食塩相:0.2g	
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 ポタージュ(ミックスベジタブル)	御飯 シーフードと厚揚げの五目炒め 切干大根の炒め煮 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 アジの葱塩焼き さつま芋のいところ煮 味噌汁(里芋・大根葉)	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐)	御飯 カレーのムニエル タルタルソース 白菜のドレッシング和え コンソメスープ(大根・大根葉)	御飯 お麩とかにかまの卵とじ 大根の浅漬け 味噌汁(白菜・葱)	御飯 鶏肉の香味焼き キャベツの柚香和え すまし汁(卵・葱)
	エネルギー:432kcal タンパク質:16.0g 脂質*:6.5g カルシウム:207mg 食塩相:3.0g	エネルギー:426kcal タンパク質:17.0g 脂質*:9.9g カルシウム:247mg 食塩相:2.4g	エネルギー:467kcal 脂質*:6.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:455kcal 脂質*:15.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:424kcal 脂質*:13.1g 食塩相:2.0g	エネルギー:405kcal タンパク質:15.9g 脂質*:8.5g カルシウム:158mg 食塩相:2.9g	エネルギー:463kcal タンパク質:19.2g 脂質*:11.4g カルシウム:114mg 食塩相:2.0g
日計	エネルギー:1471kcal タンパク質:52.2g 脂質*:39.6g カルシウム:830mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1458kcal タンパク質:51.1g 脂質*:46.0g カルシウム:727mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1443kcal 脂質*:32.0g 食塩相:8.1g	エネルギー:1455kcal 脂質*:44.4g 食塩相:7.2g	エネルギー:1445kcal 脂質*:44.8g 食塩相:7.6g	エネルギー:1444kcal タンパク質:52.3g 脂質*:42.8g カルシウム:641mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1453kcal タンパク質:49.3g 脂質*:38.6g カルシウム:665mg 食塩相:6.4g