

東が丘ホーム 7月献立表

			7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
朝食			食パン(6枚切り) ジャム ウインナーソーテ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	御飯 えびボールと野菜の煮物 納豆 味噌汁(南瓜・葱)	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 魚肉ソーゼージと野菜の炒めもの コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム ツナマカロニサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)
			エネルギー:474kcal タンパク:15.2g 脂質*:16.0g カルシウム:268mg 食塩相:1.5g	エネルギー:385kcal タンパク:14.2g 脂質*:5.8g カルシウム:149mg 食塩相:2.4g	エネルギー:474kcal タンパク:15.9g 脂質*:13.6g カルシウム:259mg 食塩相:1.2g	エネルギー:461kcal タンパク:14.4g 脂質*:11.5g カルシウム:414mg 食塩相:1.7g	エネルギー:518kcal タンパク:15.7g 脂質*:19.6g カルシウム:257mg 食塩相:1.6g
昼食			赤飯 鯖の山椒焼 卵の花 味噌汁(わかめ・きざみ揚げ) フルーツ缶(洋なし)	スパゲッティナポリタン ツナと野菜のトレッシング和え ミルクスープ(白菜・ねぎ) フルーツ缶(パイン)	御飯 サワラの南蛮漬 ひじきの炒め煮 すまし汁(麩・オクラ) フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のごま味噌煮 おくらの和え物 すまし汁(油揚げ・ほうれん草) フルーツ缶(洋なし)	ポークビーンズカレー カリフラワーのマリネ コンソメスープ(菜の花・コーン) フルーツ缶(白桃)
			エネルギー:600kcal タンパク:20.0g 脂質*:21.6g カルシウム:139mg 食塩相:3.7g	エネルギー:538kcal タンパク:18.8g 脂質*:16.7g カルシウム:188mg 食塩相:3.5g	エネルギー:555kcal タンパク:22.8g 脂質*:15.9g カルシウム:261mg 食塩相:2.2g	エネルギー:507kcal タンパク:19.5g 脂質*:12.0g カルシウム:188mg 食塩相:2.4g	エネルギー:538kcal タンパク:16.8g 脂質*:16.5g カルシウム:178mg 食塩相:3.3g
おやつ				ミニどら焼き		抹茶プリン	
				エネルギー:72kcal タンパク:1.5g 脂質*:0.9g カルシウム:180mg 食塩相:0.1g		エネルギー:52kcal タンパク:0.1g 脂質*:0.1g カルシウム:116mg 食塩相:0.0g	
夕食			御飯 鶏肉と根菜の炒め物 ほうれん草のわさび和え 味噌汁(しろ菜・えのき)	御飯 ポークソーテオニオンソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ(小松菜・コーン)	御飯 ロールキャベツのトマト煮 ツナと野菜のサラダ パンプキンポタージュ	御飯 麻婆豆腐 海藻サラダ 中華スープ(白菜・玉ねぎ)	御飯 たらとさつま芋のクリーム煮 ブロッコリーの炒め物 コンソメスープ(大根・にら)
			エネルギー:420kcal タンパク:17.8g 脂質*:11.1g カルシウム:160mg 食塩相:2.6g	エネルギー:445kcal タンパク:16.5g 脂質*:15.3g カルシウム:145mg 食塩相:2.2g	エネルギー:452kcal タンパク:16.7g 脂質*:9.6g カルシウム:199mg 食塩相:2.4g	エネルギー:438kcal タンパク:16.7g 脂質*:10.7g カルシウム:201mg 食塩相:2.8g	エネルギー:422kcal タンパク:20.0g 脂質*:4.5g カルシウム:190mg 食塩相:2.1g
日計			エネルギー:1494kcal タンパク:53.0g 脂質*:48.7g カルシウム:567mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1440kcal タンパク:51.0g 脂質*:38.7g カルシウム:662mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1481kcal タンパク:55.4g 脂質*:39.1g カルシウム:719mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1458kcal タンパク:50.7g 脂質*:34.3g カルシウム:919mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1478kcal タンパク:52.5g 脂質*:40.6g カルシウム:625mg 食塩相:7.1g

	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーゼージと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 豆サラダ バジル風味 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム コーンスープ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 大根のそぼろあん 昆布豆 味噌汁(チンゲン菜・玉葱)	ロールパン 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 ミートボールのクリーム煮 ミルクティー フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム ウインナーとキャベツのソテー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:468kcal タンパク質:15.2g 脂質*:13.3g カルシウム:498mg 食塩相:1.9g	エネルギー:463kcal タンパク質:16.5g 脂質*:13.1g カルシウム:267mg 食塩相:1.4g	エネルギー:486kcal タンパク質:17.2g 脂質*:13.3g カルシウム:354mg 食塩相:2.6g	エネルギー:402kcal タンパク質:14.3g 脂質*:5.8g カルシウム:146mg 食塩相:2.3g	エネルギー:491kcal タンパク質:16.0g 脂質*:15.8g カルシウム:251mg 食塩相:1.4g	エネルギー:533kcal タンパク質:18.5g 脂質*:12.2g カルシウム:368mg 食塩相:1.7g	エネルギー:452kcal タンパク質:14.7g 脂質*:13.9g カルシウム:282mg 食塩相:1.8g
昼食	御飯 牛挽肉の肉じゃが風そぼろ煮 キャベツとかにかまのサラダ 味噌汁(ゴボウ・高野豆腐) フルーツ缶(洋なし)	【七夕】 七夕そうめん 茄子の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ缶(パイン)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・大根) フルーツ缶(白桃缶)	御飯 肉豆腐 ほうれん草の和え物 すまし汁(小松菜・えのき) フルーツヨーグルト	御飯 チキンカツのトマト煮 花野菜サラダ さつまいものポタージュ フルーツ缶(パイン)	冷たい肉そば 大根の小海老あんかけ ちんげん菜の和え物 フルーツ缶(洋なし)	御飯 ハンバーグ 野菜あんかけ マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・水菜) フルーツ缶(白桃缶)
	エネルギー:472kcal タンパク質:14.6g 脂質*:9.0g カルシウム:138mg 食塩相:2.3g	エネルギー:479kcal タンパク質:14.6g 脂質*:11.6g カルシウム:94mg 食塩相:4.9g	エネルギー:529kcal タンパク質:17.6g 脂質*:16.9g カルシウム:106mg 食塩相:2.7g	エネルギー:504kcal タンパク質:21.0g 脂質*:12.4g カルシウム:332mg 食塩相:2.6g	エネルギー:591kcal タンパク質:16.3g 脂質*:16.1g カルシウム:286mg 食塩相:3.3g	エネルギー:399kcal タンパク質:17.9g 脂質*:9.6g カルシウム:118mg 食塩相:3.3g	エネルギー:514kcal タンパク質:16.0g 脂質*:14.2g カルシウム:253mg 食塩相:3.1g
おやつ	ココアプリン			せんべい		ドーナツ	
	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: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: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 親子煮 大根のポン酢和え 赤だし(豆腐・しろ菜)	御飯 鱈のゆず香焼き 里芋のごまだれがけ すまし汁(卵・チンゲン菜)	御飯 豚肉と牛蒡の卵とじ 蒸しどりサラダ 味噌汁(わかめ・白菜)	御飯 鶏肉の梅風味焼き いんげんのおかか和え 味噌汁(卵・葱)	御飯 鰯の塩焼き 炒り豆腐 赤だし(ごぼう・葱)	御飯 つくね焼 白菜とツナの和えもの 味噌汁(豆腐・青ネギ)	御飯 シーフードと厚揚げの五目炒め 南瓜の甘煮 味噌汁(卵・大根葉)
	エネルギー:432kcal タンパク質:17.9g 脂質*:11.6g カルシウム:209mg 食塩相:2.1g	エネルギー:523kcal タンパク質:20.0g 脂質*:16.7g カルシウム:133mg 食塩相:2.6g	エネルギー:436kcal タンパク質:19.2g 脂質*:10.6g カルシウム:140mg 食塩相:2.5g	エネルギー:492kcal タンパク質:19.0g 脂質*:18.5g カルシウム:125mg 食塩相:2.7g	エネルギー:408kcal タンパク質:22.2g 脂質*:8.4g カルシウム:185mg 食塩相:2.7g	エネルギー:414kcal タンパク質:15.6g 脂質*:10.5g カルシウム:113mg 食塩相:2.6g	エネルギー:501kcal タンパク質:20.6g 脂質*:13.8g カルシウム:264mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1443kcal タンパク質:49.5g 脂質*:35.4g カルシウム:1026mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1465kcal タンパク質:51.1g 脂質*:41.4g カルシウム:494mg 食塩相:8.9g	エネルギー:1451kcal タンパク質:54.0g 脂質*:40.8g カルシウム:600mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1447kcal タンパク質:54.8g 脂質*:36.8g カルシウム:668mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1490kcal タンパク質:54.5g 脂質*:40.3g カルシウム:722mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1450kcal タンパク質:53.7g 脂質*:37.7g カルシウム:799mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1467kcal タンパク質:51.3g 脂質*:41.9g カルシウム:799mg 食塩相:7.4g

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19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 ポテトチーズ焼き 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	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(みかん)	御飯 肉団子の煮物 納豆 味噌汁(高野豆腐・大根葉)	あんパン ハムと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージと野菜のトマトリテー 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:492kcal タンパク質:16.1g 脂質*:19.0g カルシウム:267mg 食塩相:1.8g	エネルギー:530kcal タンパク質:17.6g 脂質*:17.0g カルシウム:320mg 食塩相:1.6g	エネルギー:529kcal タンパク質:15.7g 脂質*:20.6g カルシウム:257mg 食塩相:1.9g	エネルギー:409kcal タンパク質:16.1g 脂質*:7.2g カルシウム:150mg 食塩相:2.6g	エネルギー:491kcal タンパク質:16.6g 脂質*:11.5g カルシウム:247mg 食塩相:1.2g	エネルギー:444kcal タンパク質:14.8g 脂質*:12.9g カルシウム:427mg 食塩相:2.2g	エネルギー:499kcal タンパク質:18.0g 脂質*:11.1g カルシウム:314mg 食塩相:1.8g
昼食	ハヤシライス カリフラワーのサラダ じゃがいものミルクスープ フルーツ缶(洋なし)	冷やし中華(ごま) 焼売 中華スープ(豆腐・にら) フルーツヨーグルト	御飯 ポークソテー ほうれん草の辛子和え コンソメスープ(キャベツ・大根葉) フルーツ缶(白桃缶)	あさりの炊き込み御飯 厚揚げと野菜の炒め物 花野菜のおかか和え 味噌汁(ごぼう・葱) フルーツ缶(パイン)	御飯 鶏肉のタルタル焼き キャベツのサラダ つぶつぶ野菜のクリームスープ フルーツ缶(洋なし)	わかめ御飯 豚肉となすの梅煮 いんげんの白和え 味噌汁(チンゲン菜・麩) フルーツ缶(洋なし)	御飯 鶏肉の照り焼き もやしのナムル すまし汁(豆腐・青ネギ) フルーツ缶(白桃缶)
	エネルギー:508kcal タンパク質:16.6g 脂質*:11.1g カルシウム:181mg 食塩相:2.9g	エネルギー:528kcal タンパク質:21.8g 脂質*:15.1g カルシウム:177mg 食塩相:3.5g	エネルギー:437kcal タンパク質:16.7g 脂質*:10.4g カルシウム:144mg 食塩相:2.1g	エネルギー:498kcal タンパク質:19.3g 脂質*:11.2g カルシウム:249mg 食塩相:3.7g	エネルギー:576kcal タンパク質:20.2g 脂質*:20.0g カルシウム:200mg 食塩相:1.7g	エネルギー:498kcal タンパク質:19.1g 脂質*:12.0g カルシウム:157mg 食塩相:3.0g	エネルギー:483kcal タンパク質:17.5g 脂質*:14.1g カルシウム:128mg 食塩相:1.9g
おやつ	ムース(ぶどう)			チョコレート		ひとくちまんじゅう	
	エネルギー:57kcal 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: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: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 鶏の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 赤だし(大根・大根葉)	御飯 肉団子のトマト煮 ひじきサラダ 白菜のスープ	御飯 千草焼き 切り昆布の炒め煮 味噌汁(南瓜・高野豆腐)	御飯 鯖の甘味噌焼 わかめの酢の物 すまし汁(白菜・麩)	御飯 凍み豆腐の煮しめ 切干大根のごま酢和え 味噌汁(しろ菜・麩)	御飯 鯖の利休焼き 菜の花の生姜和え すまし汁(小松菜・ごぼう)	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜の炒め物 味噌汁(大根・大根葉)
	エネルギー:439kcal タンパク質:17.8g 脂質*:12.7g カルシウム:242mg 食塩相:2.2g	エネルギー:397kcal タンパク質:11.3g 脂質*:9.1g カルシウム:179mg 食塩相:2.4g	エネルギー:479kcal タンパク質:19.8g 脂質*:15.2g カルシウム:214mg 食塩相:2.8g	エネルギー:476kcal タンパク質:17.0g 脂質*:18.5g カルシウム:120mg 食塩相:2.3g	エネルギー:411kcal タンパク質:16.6g 脂質*:7.2g カルシウム:252mg 食塩相:2.7g	エネルギー:490kcal タンパク質:18.6g 脂質*:18.9g カルシウム:212mg 食塩相:2.6g	エネルギー:476kcal タンパク質:15.6g 脂質*:18.4g カルシウム:147mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1496kcal タンパク質:51.9g 脂質*:44.3g カルシウム:735mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1455kcal タンパク質:50.7g 脂質*:41.2g カルシウム:676mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1445kcal タンパク質:52.2g 脂質*:46.2g カルシウム:615mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1445kcal タンパク質:53.2g 脂質*:40.5g カルシウム:519mg 食塩相:8.5g	エネルギー:1478kcal タンパク質:53.4g 脂質*:38.7g カルシウム:699mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1485kcal タンパク質:53.6g 脂質*:43.9g カルシウム:996mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1458kcal タンパク質:51.1g 脂質*:43.6g カルシウム:589mg 食塩相:5.9g

	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)
朝食	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(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム ウインナーソテー 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 クリームシチュー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 昆布豆 味噌汁(キャベツ・いんげん)	レーズンロール 蒸し鶏と大豆のサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム トマトクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム 肉団子のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:471kcal タンパク質:16.4g 脂質*:12.6g カルシウム:333mg 食塩相:1.9g	エネルギー:500kcal タンパク質:14.7g 脂質*:16.0g カルシウム:267mg 食塩相:1.6g	エネルギー:500kcal タンパク質:17.3g 脂質*:12.4g カルシウム:498mg 食塩相:2.4g	エネルギー:419kcal タンパク質:16.5g 脂質*:8.7g カルシウム:251mg 食塩相:2.0g	エネルギー:447kcal タンパク質:17.8g 脂質*:15.9g カルシウム:256mg 食塩相:0.9g	エネルギー:526kcal タンパク質:17.7g 脂質*:14.3g カルシウム:298mg 食塩相:2.2g	エネルギー:485kcal タンパク質:16.8g 脂質*:12.9g カルシウム:269mg 食塩相:2.1g
昼食	かき揚げうどん かぼちやのそぼろあんかけ 三色和え フルーツヨーグルト	御飯 鯖の梅風味焼き ブロッコリーのカレー和え 味噌汁(高野豆腐・ほうれん草) フルーツ缶(白桃缶)	御飯 豆腐チャンプルー ナムル 中華スープ(わかめ・にら) フルーツ缶(洋なし)	シーフードマカロニグラタン 花野菜サラダ コンソメスープ(ほうれん草・人参) フルーツ缶(パイン)	御飯 カツオカツのおろしソースかけ 肉団子の煮物 すまし汁(麩・チンゲン菜) フルーツヨーグルト	御飯 すき焼き風煮(豚肉) 小松菜の磯和え 味噌汁(麩・しろ菜) フルーツ缶(パイン)	【土用の丑の日】 うなぎちらし寿司 大根の甘酢和え すまし汁(高野豆腐・貝割) フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:535kcal タンパク質:16.6g 脂質*:12.8g カルシウム:190mg 食塩相:3.5g	エネルギー:543kcal タンパク質:19.5g 脂質*:19.2g カルシウム:140mg 食塩相:3.2g	エネルギー:464kcal タンパク質:17.6g 脂質*:13.1g カルシウム:158mg 食塩相:2.1g	エネルギー:499kcal タンパク質:18.2g 脂質*:14.0g カルシウム:188mg 食塩相:3.1g	エネルギー:582kcal タンパク質:18.5g 脂質*:14.2g カルシウム:288mg 食塩相:3.0g	エネルギー:440kcal タンパク質:17.0g 脂質*:8.5g カルシウム:240mg 食塩相:2.4g	エネルギー:493kcal タンパク質:18.2g 脂質*:12.5g カルシウム:190mg 食塩相:2.9g
おやつ	ウエハース			ミニたい焼き(カスタード)		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:83kcal タンパク質:1.3g 脂質*:3.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g		エネルギー:46kcal タンパク質:0.6g 脂質*:0.7g カルシウム:14mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 カレイの味噌煮 菜の花のドレッシング和え すまし汁(しろ菜・大根葉)	御飯 鶏肉の酒蒸し 香味ソース 大根の和えもの かき卵汁	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 茄子の生姜醤油風味 すまし汁(白菜・葱)	御飯 鶏肉の香味焼き れんこんの味噌炒め すまし汁(菜の花・麩)	御飯 友禅豆腐 若布ともやしのサラダ すまし汁(アサリ・貝割れ)	御飯 鱈のあんかけ 切干大根のごまサラダ 赤だし(チンゲン菜・玉ねぎ)	御飯 鶏もも肉の塩麴炒め 小松菜の和えもの 味噌汁(ごぼう・青ねぎ)
	エネルギー:393kcal タンパク質:20.7g 脂質*:6.2g カルシウム:219mg 食塩相:3.0g	エネルギー:442kcal タンパク質:19.0g 脂質*:13.0g カルシウム:123mg 食塩相:2.8g	エネルギー:484kcal タンパク質:15.4g 脂質*:17.3g カルシウム:104mg 食塩相:2.4g	エネルギー:442kcal タンパク質:17.0g 脂質*:11.3g カルシウム:121mg 食塩相:2.2g	エネルギー:417kcal タンパク質:16.2g 脂質*:10.3g カルシウム:173mg 食塩相:2.7g	エネルギー:436kcal タンパク質:19.0g 脂質*:9.2g カルシウム:253mg 食塩相:2.2g	エネルギー:492kcal タンパク質:18.5g 脂質*:18.1g カルシウム:154mg 食塩相:2.9g
日計	エネルギー:1449kcal タンパク質:54.3g 脂質*:34.3g カルシウム:1319mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1485kcal タンパク質:53.2g 脂質*:48.2g カルシウム:530mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1448kcal タンパク質:50.3g 脂質*:42.8g カルシウム:760mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1443kcal タンパク質:53.0g 脂質*:37.5g カルシウム:560mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1446kcal タンパク質:52.5g 脂質*:40.4g カルシウム:717mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1448kcal タンパク質:54.3g 脂質*:32.7g カルシウム:805mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1470kcal タンパク質:53.5g 脂質*:43.5g カルシウム:613mg 食塩相:7.9g

	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
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(カクテル)	食パン(6枚切り) 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 スクランブルエッグ コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)	御飯 ちくわの煮物 納豆 味噌汁(キャベツ・大根葉)	食パン(6枚切り) ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:453kcal タンパク質:15.8g 脂質*:12.6g カルシウム:267mg 食塩相:1.7g	エネルギー:483kcal タンパク質:14.9g 脂質*:14.9g カルシウム:255mg 食塩相:2.4g	エネルギー:528kcal タンパク質:15.8g 脂質*:18.7g カルシウム:253mg 食塩相:1.6g	エネルギー:485kcal タンパク質:17.6g 脂質*:11.7g カルシウム:146mg 食塩相:2.7g	エネルギー:456kcal タンパク質:17.2g 脂質*:13.3g カルシウム:389mg 食塩相:1.8g
昼食	御飯 メンチカツ カリフラワーとコーンのサラダ ミルクスープ(ホトトギス・いんげん) フルーツ缶(白桃缶)	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツの柚子ドレッシング和え 味噌汁(ほうれん草・切干大根) フルーツ缶(洋なし)	御飯 ハンバーグ デミグラスソースかけ ツナと野菜のサラダ コンソメスープ(カリフラワー・ネギ) フルーツヨーグルト	御飯 筑前煮 白菜の漬物 味噌汁(南瓜・ねぎ) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 さばの生姜煮 おくらの和え物 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ缶(白桃缶)
	エネルギー:553kcal タンパク質:15.0g 脂質*:13.7g カルシウム:177mg 食塩相:2.3g	エネルギー:468kcal タンパク質:17.3g 脂質*:11.5g カルシウム:132mg 食塩相:2.5g	エネルギー:542kcal タンパク質:18.5g 脂質*:13.9g カルシウム:366mg 食塩相:3.0g	エネルギー:468kcal タンパク質:15.1g 脂質*:8.0g カルシウム:136mg 食塩相:3.0g	エネルギー:556kcal タンパク質:18.5g 脂質*:18.5g カルシウム:149mg 食塩相:2.6g
おやつ	フルーツ杏仁			ゼリー入りフルーツポンチ	
	エネルギー:37kcal タンパク質:0.5g 脂質*:0.2g カルシウム:5mg 食塩相:0.0g			エネルギー:49kcal タンパク質:0.1g 脂質*:0.0g カルシウム:2mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 かれいの生姜煮 いんげんのおかか和え 味噌汁(菜の花・白玉麩)	御飯 厚揚げと卵のトマト煮 春雨サラダ 中華スープ(しろ菜・しめじ)	御飯 鱈と野菜の生姜蒸し ひじきの炒め煮 味噌汁(里芋・大根葉)	御飯 ツナの卵とじ 和風サラダ 赤だし(豆腐・水菜)	御飯 豚肉のごま味噌炒め ほうれん草の和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)
	エネルギー:423kcal タンパク質:20.9g 脂質*:8.7g カルシウム:163mg 食塩相:2.6g	エネルギー:494kcal タンパク質:17.8g 脂質*:14.5g カルシウム:230mg 食塩相:3.1g	エネルギー:403kcal タンパク質:20.5g 脂質*:6.2g カルシウム:195mg 食塩相:3.2g	エネルギー:442kcal タンパク質:17.9g 脂質*:11.7g カルシウム:231mg 食塩相:2.3g	エネルギー:430kcal タンパク質:17.4g 脂質*:12.2g カルシウム:162mg 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1466kcal タンパク質:52.2g 脂質*:35.2g カルシウム:612mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1445kcal タンパク質:50.0g 脂質*:40.9g カルシウム:617mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1473kcal タンパク質:54.8g 脂質*:38.8g カルシウム:814mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1444kcal タンパク質:50.7g 脂質*:31.4g カルシウム:515mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1442kcal タンパク質:53.1g 脂質*:44.0g カルシウム:700mg 食塩相:6.9g