

東が丘ホーム 令和6年4月献立表

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)
朝食	あんパン 南瓜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 北海道産・明太子ポテトサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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)	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁(南瓜・玉葱)	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 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム コーンクリームスープ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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(パイン)
	エネルギー:510kcal タンパク:16.8g 脂質:11.3g カルシウム:268mg 食塩相:2.1g	エネルギー:509kcal タンパク:15.4g 脂質:17.2g カルシウム:310mg 食塩相:1.8g	エネルギー:526kcal タンパク:16.7g 脂質:20.0g カルシウム:271mg 食塩相:1.7g	エネルギー:421kcal タンパク:15.3g 脂質:9.4g カルシウム:122mg 食塩相:2.5g	エネルギー:444kcal タンパク:16.2g 脂質:13.8g カルシウム:301mg 食塩相:1.9g	エネルギー:587kcal タンパク:18.5g 脂質:18.9g カルシウム:333mg 食塩相:3.3g	エネルギー:483kcal タンパク:16.5g 脂質:13.0g カルシウム:267mg 食塩相:2.0g
昼食	【花見御膳】 桜ちらし寿司 がんもどきの煮物 味噌汁(麩・菜の花) フルーツ(バナナ)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ちんげん菜のスープ フルーツ(パイン)	御飯 焼き肉(豚) 白菜の梅肉和え 味噌汁(しろ菜・ねぎ) フルーツ(りんご)	ロールパンサンドイッチ ザンギ(鶏唐揚 郷土料理) 花野菜サラダ ポタージュ フルーツヨーグルト	御飯 鱈の唐揚げ 胡瓜とツナのサラダ 味噌汁(大根・わかめ) フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き キャベツの柚子和え 味噌汁(ほうれん草・えのき) フルーツ(パイン)	味噌ラーメン(郷土料理) 焼売 春雨の中華サラダ フルーツ(りんご)
	エネルギー:442kcal タンパク:15.0g 脂質:5.7g カルシウム:123mg 食塩相:2.7g	エネルギー:454kcal タンパク:16.7g 脂質:12.1g カルシウム:224mg 食塩相:2.0g	エネルギー:486kcal タンパク:16.0g 脂質:15.1g カルシウム:158mg 食塩相:2.9g	エネルギー:608kcal タンパク:22.0g 脂質:26.8g カルシウム:181mg 食塩相:3.5g	エネルギー:552kcal タンパク:21.5g 脂質:21.8g カルシウム:107mg 食塩相:1.8g	エネルギー:435kcal タンパク:17.8g 脂質:10.5g カルシウム:141mg 食塩相:2.8g	エネルギー:552kcal タンパク:20.3g 脂質:19.0g カルシウム:95mg 食塩相:3.5g
おやつ	ドーナツ			ゼリー(ラムネ味)		ひとくちまんじゅう(ゆず)	
	エネルギー:104kcal タンパク:1.7g 脂質:5.4g カルシウム:200mg 食塩相:0.2g			エネルギー:36kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g カルシウム:230mg 食塩相:0.0g		エネルギー:53kcal タンパク:1.1g 脂質:0.1g カルシウム:200mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 豚肉の味噌炒め ひじきサラダ すまし汁(高野豆腐・貝割れ)	御飯 さばの漬焼き 大根サラダ 味噌汁(椎茸・葱)	御飯 ミートボールシチュー コールスローサラダ コンソメスープ(スッキーニ・玉葱)	御飯 カレーと野菜の生姜蒸し 茄子のおろし和え 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 ポークソテーオニオンソース 三色ピーマンの和えもの コンソメスープ(菜の花・しめじ)	御飯 厚揚げのおろし煮 小松菜と竹輪の和え物 赤だし(里芋・絹さや)	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ほうれん草の和え物 すまし汁(麩・貝割れ)
	エネルギー:413kcal タンパク:15.0g 脂質:12.5g カルシウム:136mg 食塩相:2.3g	エネルギー:498kcal タンパク:19.0g 脂質:19.2g カルシウム:173mg 食塩相:2.6g	エネルギー:485kcal タンパク:13.5g 脂質:8.9g カルシウム:189mg 食塩相:4.0g	エネルギー:419kcal タンパク:19.2g 脂質:10.4g カルシウム:154mg 食塩相:2.4g	エネルギー:446kcal タンパク:16.9g 脂質:16.0g カルシウム:174mg 食塩相:2.1g	エネルギー:409kcal タンパク:16.0g 脂質:9.7g カルシウム:255mg 食塩相:2.5g	エネルギー:422kcal タンパク:20.5g 脂質:12.7g カルシウム:154mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1469kcal タンパク:48.5g 脂質:34.9g カルシウム:727mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1461kcal タンパク:51.1g 脂質:48.5g カルシウム:707mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1497kcal タンパク:46.2g 脂質:44.0g カルシウム:618mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1484kcal タンパク:56.5g 脂質:46.6g カルシウム:687mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1442kcal タンパク:54.6g 脂質:51.6g カルシウム:582mg 食塩相:5.8g	エネルギー:1484kcal タンパク:53.4g 脂質:39.2g カルシウム:929mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1457kcal タンパク:57.3g 脂質:44.7g カルシウム:516mg 食塩相:7.7g

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
朝食	バターロール ジャム 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 スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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)	御飯 里芋の煮物 昆布豆 味噌汁(もやし・玉葱)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーゼージと野菜のバターソテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ミートオムレツ コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム クリームスープ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:592kcal タンパク:18.7g 脂質:27.1g カルシウム:374mg 食塩相:2.0g	エネルギー:529kcal タンパク:16.3g 脂質:21.4g カルシウム:267mg 食塩相:1.6g	エネルギー:429kcal タンパク:16.0g 脂質:11.5g カルシウム:286mg 食塩相:2.3g	エネルギー:456kcal タンパク:16.8g 脂質:5.1g カルシウム:165mg 食塩相:3.2g	エネルギー:436kcal タンパク:15.9g 脂質:13.1g カルシウム:290mg 食塩相:1.9g	エネルギー:472kcal タンパク:16.2g 脂質:12.2g カルシウム:268mg 食塩相:1.8g	エネルギー:532kcal タンパク:18.8g 脂質:15.7g カルシウム:389mg 食塩相:2.2g
昼食	わかめ御飯 ほっけの塩焼き(郷土料理) ちんげん菜のわさび和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう) フルーツ(りんご)	御飯 白身魚フライ いんげんのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) フルーツ(パイン)	御飯 すき焼き煮(豚肉) 大根の甘酢和え すまし汁(麩・貝割れ) フルーツヨーグルト	シーフードマカロニグラタン かにかまサラダ オニオンスープ フルーツ(バナナ)	御飯 豚しゃぶ マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(りんご)	(旬の食材の日) 山菜そば 春巻 菜の花のわさび和え フルーツ(バナナ)	御飯 鱈の梅風味焼き ほうれん草の和え物 味噌汁(大根・ねぎ) フルーツ(パイン)
	エネルギー:386kcal タンパク:17.2g 脂質:5.8g カルシウム:175mg 食塩相:3.0g	エネルギー:448kcal タンパク:13.3g 脂質:9.9g カルシウム:178mg 食塩相:2.4g	エネルギー:499kcal タンパク:17.6g 脂質:11.7g カルシウム:257mg 食塩相:2.5g	エネルギー:497kcal タンパク:17.9g 脂質:16.1g カルシウム:143mg 食塩相:3.4g	エネルギー:557kcal タンパク:17.7g 脂質:20.0g カルシウム:113mg 食塩相:2.9g	エネルギー:402kcal タンパク:13.7g 脂質:9.2g カルシウム:97mg 食塩相:3.6g	エネルギー:412kcal タンパク:18.9g 脂質:7.8g カルシウム:152mg 食塩相:2.7g
おやつ	ロールケーキ			抹茶プリン		白あん饅頭	
	エネルギー:95kcal タンパク:1.3g 脂質:3.9g カルシウム:0mg 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		エネルギー:59kcal タンパク:1.1g 脂質:0.1g カルシウム:200mg 食塩相:0.1g	
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 コンソメスープ(菜の花・黄ピーマン)	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根のごま酢和え 味噌汁(豆腐・しろ菜)	御飯 さばの生姜煮 もやしの梅和え 赤だし(小松菜・玉葱)	御飯 鶏肉の味噌煮 菜の花の生姜和え すまし汁(豆腐・ねぎ)	御飯 厚揚げと卵のトマト煮 おくらの和え物 中華スープ(しろ菜・なると)	御飯 鰯のごまマヨ焼き じゃがバター(郷土料理) 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 ハンバーグ デミソース シーザーサラダ コンソメスープ(南瓜・玉葱・コーン)
	エネルギー:387kcal タンパク:12.8g 脂質:9.3g カルシウム:176mg 食塩相:2.4g	エネルギー:463kcal タンパク:19.2g 脂質:11.3g カルシウム:184mg 食塩相:2.8g	エネルギー:515kcal タンパク:20.5g 脂質:17.4g カルシウム:121mg 食塩相:2.5g	エネルギー:438kcal タンパク:18.7g 脂質:9.8g カルシウム:158mg 食塩相:2.0g	エネルギー:491kcal タンパク:19.3g 脂質:14.2g カルシウム:263mg 食塩相:2.5g	エネルギー:508kcal タンパク:21.0g 脂質:17.8g カルシウム:214mg 食塩相:2.8g	エネルギー:500kcal タンパク:15.7g 脂質:15.7g カルシウム:336mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1460kcal タンパク:50.0g 脂質:46.1g カルシウム:725mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1440kcal タンパク:48.8g 脂質:42.6g カルシウム:629mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1443kcal タンパク:54.1g 脂質:40.6g カルシウム:664mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1443kcal タンパク:53.5g 脂質:31.1g カルシウム:582mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1484kcal タンパク:52.9g 脂質:47.3g カルシウム:666mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1441kcal タンパク:52.0g 脂質:39.3g カルシウム:779mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1444kcal タンパク:53.4g 脂質:39.2g カルシウム:877mg 食塩相:7.4g

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
朝食	黒糖パン ツナとちんげん菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム 明太スパゲティサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 はんぺんの煮物 納豆 味噌汁(小松菜・麩)	食パン(6枚切り) ジャム 豆たっぷりサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 海老ボールのポトフ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	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)
	エネルギー:426kcal タンパク:16.3g 脂質:12.4g カルシウム:288mg 食塩相:1.2g	エネルギー:450kcal タンパク:16.4g 脂質:13.2g カルシウム:273mg 食塩相:1.5g	エネルギー:581kcal タンパク:17.7g 脂質:22.8g カルシウム:309mg 食塩相:2.1g	エネルギー:386kcal タンパク:15.8g 脂質:5.5g カルシウム:148mg 食塩相:2.7g	エネルギー:520kcal タンパク:19.5g 脂質:19.3g カルシウム:347mg 食塩相:2.2g	エネルギー:441kcal タンパク:14.9g 脂質:11.3g カルシウム:294mg 食塩相:2.1g	エネルギー:454kcal タンパク:16.1g 脂質:13.6g カルシウム:265mg 食塩相:1.5g
昼食	御飯 ミートローフ 若布と大根のサラダ 味噌汁(白菜・ねぎ) フルーツ(りんご)	御飯 ポークチャップ ひじきの煮物 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐) フルーツ(パイン)	五目うどん 焼売 おくらのなめ茸和え フルーツ(バナナ)	ゆかり御飯 豚ロース味噌漬け焼き コーンサラダ コンソメスープ(玉葱・赤ピーマン) フルーツ(りんご)	【郷土料理(北海道)選択食】 御飯 A. ミルキー石狩鍋 大根サラダ 味噌汁(おくら・里芋) フルーツヨーグルト	十勝豚丼(郷土料理) ごぼうサラダ 三平汁(郷土料理) フルーツ(バナナ)	御飯 チキンカツ ツナと野菜のサラダ ブロッコリーのミルクスープ フルーツ(パイン)
	エネルギー:550kcal タンパク:21.6g 脂質:18.5g カルシウム:266mg 食塩相:3.4g	エネルギー:527kcal タンパク:22.4g 脂質:15.4g カルシウム:235mg 食塩相:3.3g	エネルギー:468kcal タンパク:20.9g 脂質:11.7g カルシウム:116mg 食塩相:4.7g	エネルギー:493kcal タンパク:15.0g 脂質:14.0g カルシウム:99mg 食塩相:2.4g	エネルギー:536kcal タンパク:26.4g 脂質:9.7g カルシウム:295mg 食塩相:2.8g B. 豚肉ジンギスカン(留萌市) エネルギー:545kcal タンパク:19.1g 脂質:14.7g カルシウム:238mg 食塩相:2.7g	エネルギー:552kcal タンパク:18.6g 脂質:20.2g カルシウム:146mg 食塩相:2.5g	エネルギー:591kcal タンパク:18.0g 脂質:20.6g カルシウム:305mg 食塩相:2.3g
おやつ	ウエハース			ババロア		ミニどらやき	
	エネルギー:50kcal タンパク:0.6g 脂質:2.7g カルシウム:577mg 食塩相:0.0g			エネルギー:70kcal タンパク:2.3g 脂質:1.8g カルシウム:81mg 食塩相:0.1g		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	
夕食	御飯 油麩と牛蒡の卵とじ ピーマンの塩炒め 味噌汁(豆腐・大根葉)	御飯 鯖の利休焼き 白菜の浅漬け すまし汁(豆腐・ねぎ)	御飯 鱈の香味焼き 大根サラダ 味噌汁(里芋・貝割れ)	御飯 カレイの煮付け 茄子の味噌炒め 赤だし(しろ菜・ごぼう)	御飯 千草焼き いんげんのおかか和え すまし汁(小松菜・麩・葱)	御飯 肉団子と筍の旨煮 おくらともずくの酢の物 味噌汁(えのき・かいわれ)	御飯 蒸し鱈の銀あんかけ ちんげん菜の辛子マヨ和え 味噌汁(南瓜・大根葉)
	エネルギー:423kcal タンパク:14.4g 脂質:10.7g カルシウム:157mg 食塩相:2.3g	エネルギー:492kcal タンパク:17.8g 脂質:20.1g カルシウム:194mg 食塩相:2.6g	エネルギー:394kcal タンパク:18.7g 脂質:5.1g カルシウム:143mg 食塩相:2.3g	エネルギー:495kcal タンパク:20.1g 脂質:12.1g カルシウム:145mg 食塩相:2.6g	エネルギー:407kcal タンパク:19.2g 脂質:10.0g カルシウム:220mg 食塩相:2.1g	エネルギー:392kcal タンパク:13.5g 脂質:5.7g カルシウム:151mg 食塩相:3.3g	エネルギー:397kcal タンパク:17.5g 脂質:7.9g カルシウム:178mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1449kcal タンパク:52.9g 脂質:44.3g カルシウム:1288mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1469kcal タンパク:56.6g 脂質:48.7g カルシウム:702mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1443kcal タンパク:57.3g 脂質:39.6g カルシウム:568mg 食塩相:9.2g	エネルギー:1444kcal タンパク:53.2g 脂質:33.4g カルシウム:473mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1463kcal タンパク:65.1g 脂質:39.0g カルシウム:862mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1457kcal タンパク:48.5g 脂質:38.1g カルシウム:771mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1442kcal タンパク:51.6g 脂質:42.1g カルシウム:748mg 食塩相:6.1g

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
朝食	レーズンロール 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 クラムチャウダー 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム 北海道産ポテトのサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 大根と油麩の煮物 昆布豆 味噌汁(白菜・玉葱)	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(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 野菜ののスープ煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ボイルウインナー温野菜添え コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:435kcal タンパク:17.4g 脂質:14.0g カルシウム:274mg 食塩相:2.1g	エネルギー:466kcal タンパク:17.6g 脂質:11.9g カルシウム:335mg 食塩相:2.4g	エネルギー:496kcal タンパク:13.4g 脂質:17.9g カルシウム:257mg 食塩相:1.2g	エネルギー:414kcal タンパク:13.3g 脂質:5.9g カルシウム:139mg 食塩相:2.6g	エネルギー:451kcal タンパク:15.4g 脂質:16.3g カルシウム:278mg 食塩相:1.6g	エネルギー:487kcal タンパク:17.6g 脂質:12.7g カルシウム:292mg 食塩相:2.2g	エネルギー:502kcal タンパク:15.8g 脂質:17.5g カルシウム:253mg 食塩相:1.5g
昼食	登別えんま焼きそば(郷土料理) わかめサラダ 中華スープ(白菜・葱) フルーツ(バナナ)	御飯 さばの照り焼き いんげんの酢味噌和え すまし汁(菜の花・麩) フルーツ(りんご)	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(うまい菜・大根葉) フルーツ(パイン)	御飯 松風焼き 隠元の和えもの すまし汁(若布・えのき) フルーツ(りんご)	御飯 鱈の菜種焼き 筍の土佐煮 味噌汁(しろ菜・絹さや) フルーツヨーグルト	御飯 豆腐と野菜の揚げだし バンバンジー風サラダ 味噌汁(白菜・玉葱) フルーツ(パイン)	【創立記念日】 赤飯 鱈の西京焼き 里芋の海老あんかけ すまし汁(花麩・小松菜) フルーツ(りんご)
	エネルギー:470kcal タンパク:16.0g 脂質:12.0g カルシウム:122mg 食塩相:3.4g	エネルギー:510kcal タンパク:18.4g 脂質:17.1g カルシウム:144mg 食塩相:2.6g	エネルギー:476kcal タンパク:22.2g 脂質:11.8g カルシウム:380mg 食塩相:3.2g	エネルギー:459kcal タンパク:21.0g 脂質:11.1g カルシウム:202mg 食塩相:2.1g	エネルギー:558kcal タンパク:25.6g 脂質:11.2g カルシウム:264mg 食塩相:2.6g	エネルギー:465kcal タンパク:14.9g 脂質:11.9g カルシウム:118mg 食塩相:2.4g	エネルギー:405kcal タンパク:17.7g 脂質:3.5g カルシウム:145mg 食塩相:3.1g
おやつ	チョコレート			せんべい			【創立記念日】 アイスクリーム(施設購入)
	エネルギー:124kcal タンパク:1.6g 脂質:7.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g			エネルギー:49kcal タンパク:0.5g 脂質:0.1g カルシウム:65mg 食塩相:0.2g			エネルギー:89kcal タンパク:0.9g 脂質:6.0g カルシウム:19mg 食塩相:0.0g
夕食	御飯 友禅豆腐 胡瓜ともやしの和え物 味噌汁(おくら・えのき)	御飯 豚肉の塩麩炒め 南瓜のいとこ煮(北海道産小豆) 味噌汁(小松菜・玉葱)	御飯 筑前煮 小松菜の和え物 味噌汁(なす・高野豆腐)	御飯 ブリの生姜煮 菜の花のおかか和え 赤だし(ごぼう・しめじ・ねぎ)	御飯 つくね焼 白菜サラダ 味噌汁(玉葱・ごぼう・青葱)	御飯 豚肉の生姜焼き もやしとツナの和え物 味噌汁(さつま芋・大根葉)	御飯 親子煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁(椎茸・高野豆腐)
	エネルギー:429kcal タンパク:16.6g 脂質:10.5g カルシウム:165mg 食塩相:2.6g	エネルギー:473kcal タンパク:17.2g 脂質:12.7g カルシウム:130mg 食塩相:2.3g	エネルギー:473kcal タンパク:20.4g 脂質:12.4g カルシウム:226mg 食塩相:2.9g	エネルギー:521kcal タンパク:23.1g 脂質:17.8g カルシウム:146mg 食塩相:2.4g	エネルギー:479kcal タンパク:17.6g 脂質:14.3g カルシウム:196mg 食塩相:2.6g	エネルギー:527kcal タンパク:20.4g 脂質:19.8g カルシウム:145mg 食塩相:2.3g	エネルギー:450kcal タンパク:22.6g 脂質:12.4g カルシウム:155mg 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1458kcal タンパク:51.6g 脂質:43.7g カルシウム:561mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1449kcal タンパク:53.2g 脂質:41.7g カルシウム:609mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1445kcal タンパク:56.0g 脂質:42.1g カルシウム:863mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1443kcal タンパク:57.9g 脂質:34.9g カルシウム:552mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1488kcal タンパク:58.6g 脂質:41.8g カルシウム:738mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1479kcal タンパク:52.9g 脂質:44.4g カルシウム:555mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1446kcal タンパク:57.0g 脂質:39.4g カルシウム:572mg 食塩相:7.4g

	4月29日(月)	4月30日(火)
朝食	黒糖パン 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 蒸し鶏とブロッコリーのサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:490kcal タンパク:16.9g 脂質:16.8g カルシウム:262mg 食塩相:1.4g	エネルギー:510kcal タンパク:24.7g 脂質:16.6g カルシウム:342mg 食塩相:2.5g
昼食	御飯 鱈の柚子香焼き ほうれんの和え物 味噌汁(キャベツ・大根葉) フルーツ(バナナ)	【郷土料理(北海道)選択食】 御飯 A. ビーフシチューコロツケ わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁(大根・ごぼう) フルーツヨーグルト
	エネルギー:430kcal タンパク:20.9g 脂質:6.0g カルシウム:231mg 食塩相:2.6g	エネルギー:549kcal タンパク:14.4g 脂質:11.1g カルシウム:224mg 食塩相:3.0g B. 鮭のグラタン風
		エネルギー:559kcal タンパク:24.9g 脂質:13.0g カルシウム:216mg 食塩相:3.1g
おやつ	抹茶ワッフル	
	エネルギー:101kcal タンパク:1.5g 脂質:4.6g カルシウム:200mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 ハンバーグ 野菜あんかけ 春雨サラダ 味噌汁(えのき・玉葱)	御飯 鶏肉の竜田焼 菜の花の白和え 味噌汁(白菜・ねぎ)
	エネルギー:444kcal タンパク:14.7g 脂質:10.4g カルシウム:227mg 食塩相:3.2g	エネルギー:426kcal タンパク:18.6g 脂質:10.1g カルシウム:168mg 食塩相:2.1g
日計	エネルギー:1465kcal タンパク:54.0g 脂質:37.8g カルシウム:920mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1485kcal タンパク:57.7g 脂質:37.8g カルシウム:734mg 食塩相:7.6g