

東が丘ホーム4月献立表

						4月1日(土)	4月2日(日)
朝食						食パン(6枚切り) ジャム 南瓜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	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(カクテル)
						エネルギー:458kcal タンパク:14.8g 脂質:11.8g カルシウム:343mg 食塩相:2.6g	エネルギー:510kcal タンパク:15.4g 脂質:17.2g カルシウム:314mg 食塩相:1.8g
昼食						【花見御膳】 ちらし寿司 がんもどきの煮物 すまし汁(麩・菜の花) フルーツ(キウイ)	きつねうどん 焼売 おくらのなめ茸和え フルーツ(パイナップル)
						エネルギー:404kcal タンパク:13.9g 脂質:4.3g カルシウム:163mg 食塩相:2.3g	エネルギー:451kcal タンパク:16.7g 脂質:11.6g カルシウム:98mg 食塩相:5.0g
おやつ						アイス風デザート(バニラ)	
						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	
						アイス風デザート(ストロベリー)	
						エネルギー:88kcal タンパク:0.9g 脂質:5.7g カルシウム:15mg 食塩相:0.0g	
夕食						アイス風デザート(チョコレート)	
						エネルギー:85kcal タンパク:0.7g 脂質:5.3g カルシウム:14mg 食塩相:0.1g	
						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(スウィーティーマン)	御飯 さばの漬焼き 大根サラダ 味噌汁(しめじ・葱)
						エネルギー:507kcal タンパク:14.0g 脂質:11.5g カルシウム:189mg 食塩相:4.0g	エネルギー:502kcal タンパク:19.3g 脂質:19.8g カルシウム:198mg 食塩相:2.6g
日計					エネルギー:1458kcal タンパク:43.6g 脂質:33.6g カルシウム:714mg 食塩相:8.9g	エネルギー:1463kcal タンパク:51.4g 脂質:48.6g カルシウム:610mg 食塩相:9.5g	

	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)	4月9日(日)
朝食	黒糖パン スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	食パン(6枚切り) ジャム コーンクリームスープ コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーゼツと野菜の炒めもの 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(南瓜・玉葱)	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(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム マセドアンサラダ 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	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)
	エネルギー:537kcal タンパク:16.6g 脂質:21.1g カルシウム:262mg 食塩相:1.4g	エネルギー:600kcal タンパク:19.3g 脂質:16.5g カルシウム:353mg 食塩相:3.3g	エネルギー:458kcal タンパク:16.6g 脂質:15.0g カルシウム:420mg 食塩相:1.8g	エネルギー:420kcal タンパク:15.4g 脂質:9.4g カルシウム:122mg 食塩相:2.4g	エネルギー:511kcal タンパク:17.7g 脂質:14.2g カルシウム:272mg 食塩相:2.0g	エネルギー:553kcal タンパク:17.7g 脂質:22.9g カルシウム:384mg 食塩相:2.0g	エネルギー:525kcal タンパク:16.4g 脂質:20.9g カルシウム:266mg 食塩相:1.6g
昼食	御飯 鱈の唐揚げ 白菜の梅肉和え 味噌汁(しろ菜・ねぎ) フルーツ(りんご)	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) フルーツ杏仁	御飯 牛焼き肉 もやしのナムル 中華スープ(わかめ・白菜) フルーツ(キウイ)	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(パイン)	味噌ラーメン(郷土料理) 餃子 胡瓜のツナ和え フルーツ(オレンジ)	ゆかり御飯 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(バナナ)	御飯 ポークチャップ いんげんのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) フルーツ(パイン)
	エネルギー:451kcal タンパク:19.9g 脂質:12.1g カルシウム:145mg 食塩相:1.9g	エネルギー:431kcal タンパク:19.2g 脂質:7.5g カルシウム:140mg 食塩相:2.8g	エネルギー:522kcal タンパク:18.5g 脂質:16.1g カルシウム:176mg 食塩相:2.5g	エネルギー:560kcal タンパク:19.3g 脂質:27.0g カルシウム:126mg 食塩相:3.3g	エネルギー:519kcal タンパク:21.1g 脂質:19.8g カルシウム:193mg 食塩相:3.0g	エネルギー:402kcal タンパク:17.8g 脂質:5.8g カルシウム:177mg 食塩相:3.1g	エネルギー:493kcal タンパク:17.5g 脂質:14.9g カルシウム:145mg 食塩相:2.6g
おやつ	ひとくちまんじゅう			抹茶ワッフル		ロールケーキ	
	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			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		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	
夕食	御飯 豚肉の味噌炒め ひじきサラダ すまし汁(麩・かいわれ)	御飯 ホキと野菜の生姜蒸し 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 三色ピーマンのツナ和え コンソメスープ(スナップエンドウ・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 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 すまし汁(麩・みつば)	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・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)
	エネルギー:454kcal タンパク:14.7g 脂質:17.5g カルシウム:131mg 食塩相:2.1g	エネルギー:412kcal タンパク:17.6g 脂質:10.4g カルシウム:140mg 食塩相:2.5g	エネルギー:468kcal タンパク:17.1g 脂質:18.1g カルシウム:111mg 食塩相:2.1g	エネルギー:411kcal タンパク:16.2g 脂質:9.9g カルシウム:255mg 食塩相:2.3g	エネルギー:416kcal タンパク:19.6g 脂質:12.3g カルシウム:178mg 食塩相:2.4g	エネルギー:398kcal タンパク:13.8g 脂質:10.0g カルシウム:177mg 食塩相:2.3g	エネルギー:440kcal タンパク:21.4g 脂質:7.6g カルシウム:195mg 食塩相:2.9g
日計	エネルギー:1495kcal タンパク:52.3g 脂質:50.8g カルシウム:738mg 食塩相:5.4g	エネルギー:1443kcal タンパク:56.1g 脂質:34.4g カルシウム:633mg 食塩相:8.7g	エネルギー:1448kcal タンパク:52.2g 脂質:49.2g カルシウム:707mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1492kcal タンパク:52.4g 脂質:50.9g カルシウム:703mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1446kcal タンパク:58.4g 脂質:46.3g カルシウム:643mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1448kcal タンパク:50.6g 脂質:42.6g カルシウム:738mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1458kcal タンパク:55.3g 脂質:43.4g カルシウム:606mg 食塩相:7.1g

	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)	4月16日(日)
朝食	チーズパン ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	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(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーゼージと野菜のパターナー 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 里芋の煮物 昆布豆 味噌汁(キャベツ・玉葱)	食パン(6枚切り) ジャム クリームスープ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム ツナとちんげん菜のソテー 牛乳 フルーツ(洋なし)	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)
	エネルギー:524kcal タンパク:17.1g 脂質:18.4g カルシウム:325mg 食塩相:2.4g	エネルギー:502kcal タンパク:16.4g 脂質:15.2g カルシウム:269mg 食塩相:1.8g	エネルギー:451kcal タンパク:15.2g 脂質:14.0g カルシウム:387mg 食塩相:1.8g	エネルギー:458kcal タンパク:16.7g 脂質:5.1g カルシウム:171mg 食塩相:3.2g	エネルギー:519kcal タンパク:18.6g 脂質:13.9g カルシウム:411mg 食塩相:2.0g	エネルギー:414kcal タンパク:15.7g 脂質:11.2g カルシウム:302mg 食塩相:1.5g	エネルギー:529kcal タンパク:17.6g 脂質:21.5g カルシウム:319mg 食塩相:2.0g
昼食	御飯 すき焼き煮(豚肉) 大根の甘酢和え すまし汁(麩・みつば) フルーツ(りんご)	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 海藻サラダ 中華スープ(しろ菜・なると) フルーツ(パイン)	【旬の食材の日】 山菜そば(北海道産そば) 春巻 菜の花のわさび和え フルーツ(バナナ)	わかめ御飯 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(オレンジ)	A定食 【郷土料理(北海道)選択食】 御飯 豚肉ジンギスカン(留萌市) マカロニサラダ 味噌汁(白菜・ねぎ) フルーツヨーグルト	御飯 白身魚フライ ひじきの煮物 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐) フルーツ(キウイ)
	エネルギー:413kcal タンパク:14.9g 脂質:8.0g カルシウム:154mg 食塩相:2.2g	エネルギー:502kcal タンパク:18.4g 脂質:16.1g カルシウム:150mg 食塩相:3.5g	エネルギー:509kcal タンパク:18.1g 脂質:16.0g カルシウム:144mg 食塩相:2.9g	エネルギー:407kcal タンパク:14.9g 脂質:9.8g カルシウム:99mg 食塩相:3.5g	エネルギー:458kcal タンパク:21.2g 脂質:12.5g カルシウム:161mg 食塩相:3.7g	エネルギー:605kcal タンパク:19.7g 脂質:20.1g カルシウム:217mg 食塩相:2.8g	エネルギー:483kcal タンパク:18.5g 脂質:11.4g カルシウム:277mg 食塩相:3.0g
						B定食 ミルクイ石狩鍋 エネルギー:607kcal タンパク:27.0g 脂質:15.1g カルシウム:274mg 食塩相:2.9g	
おやつ	抹茶プリン 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			ミニどらやき 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		せんべい 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	
夕食	御飯 さばの生姜煮 しろ菜の梅和え 赤だし(もやし・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 卵と海老のトマト煮 おくらの和え物 味噌汁(かぶ・大根葉)	御飯 鱈のごまマヨ焼き じゃがバター(郷土料理) 味噌汁(しろ菜・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)	御飯 赤魚の香味焼き 大根サラダ 味噌汁(豆腐・大根葉)	御飯 油麩と牛蒡の卵とじ ピーマンの塩炒め 味噌汁(里芋・かいわれ)
	エネルギー:510kcal タンパク:19.5g 脂質:17.5g カルシウム:177mg 食塩相:2.8g	エネルギー:439kcal タンパク:19.3g 脂質:10.0g カルシウム:168mg 食塩相:2.5g	エネルギー:483kcal タンパク:23.2g 脂質:11.8g カルシウム:187mg 食塩相:3.0g	エネルギー:519kcal タンパク:21.1g 脂質:19.2g カルシウム:233mg 食塩相:2.8g	エネルギー:489kcal タンパク:16.0g 脂質:14.3g カルシウム:336mg 食塩相:2.4g	エネルギー:377kcal タンパク:19.2g 脂質:4.7g カルシウム:155mg 食塩相:2.3g	エネルギー:450kcal タンパク:14.8g 脂質:11.6g カルシウム:129mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1499kcal タンパク:51.6g 脂質:44.0g カルシウム:772mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1443kcal タンパク:54.1g 脂質:41.3g カルシウム:587mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1443kcal タンパク:56.5g 脂質:41.8g カルシウム:718mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1456kcal タンパク:54.2g 脂質:35.0g カルシウム:683mg 食塩相:9.5g	エネルギー:1466kcal タンパク:55.8g 脂質:40.7g カルシウム:908mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1445kcal タンパク:55.1g 脂質:36.1g カルシウム:739mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1462kcal タンパク:50.9g 脂質:44.5g カルシウム:725mg 食塩相:7.3g

	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)
朝食	あんパン 海老ボールのポトフ 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 コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)	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(洋なし)	御飯 はんぺんの煮物 納豆 味噌汁(大根・麩)	食パン(6枚切り) ジャム かにかま玉子巻 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ハムと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	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(パイナップル)
	エネルギー:529kcal タンパク:18.4g 脂質:12.0g カルシウム:286mg 食塩相:1.8g	エネルギー:456kcal タンパク:16.5g 脂質:12.3g カルシウム:266mg 食塩相:1.5g	エネルギー:530kcal タンパク:19.2g 脂質:19.3g カルシウム:346mg 食塩相:2.2g	エネルギー:387kcal タンパク:16.0g 脂質:5.5g カルシウム:135mg 食塩相:2.6g	エネルギー:462kcal タンパク:17.5g 脂質:13.0g カルシウム:265mg 食塩相:1.8g	エネルギー:467kcal タンパク:17.6g 脂質:14.3g カルシウム:268mg 食塩相:2.2g	エネルギー:474kcal タンパク:18.3g 脂質:12.1g カルシウム:367mg 食塩相:2.4g
昼食	御飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ ちんげん菜のスープ フルーツ(バナナ)	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・スッキーニ) フルーツ(パイナップル)	御飯 ミートローフ 大根の青じそ和え 味噌汁(おくら・里芋) フルーツ(りんご)	十勝豚丼(郷土料理) 卵サラダ 三平汁(郷土料理) フルーツ(オレンジ)	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(パイナップル)	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・にら) フルーツポンチ	御飯 さばの照り焼き アスパラの酢味噌和え すまし汁(菜の花・麩) フルーツ(キウイ)
	エネルギー:500kcal タンパク:16.4g 脂質:14.6g カルシウム:166mg 食塩相:2.4g	エネルギー:472kcal タンパク:15.0g 脂質:12.9g カルシウム:101mg 食塩相:1.8g	エネルギー:542kcal タンパク:21.8g 脂質:16.6g カルシウム:272mg 食塩相:3.3g	エネルギー:539kcal タンパク:20.5g 脂質:21.2g カルシウム:150mg 食塩相:3.0g	エネルギー:597kcal タンパク:18.5g 脂質:20.7g カルシウム:321mg 食塩相:2.3g	エネルギー:486kcal タンパク:16.6g 脂質:13.1g カルシウム:77mg 食塩相:3.4g	エネルギー:503kcal タンパク:19.1g 脂質:16.8g カルシウム:138mg 食塩相:2.6g
おやつ	チョコレート			ミルクティープリン		ウエハース	
	エネルギー:62kcal タンパク:0.9g 脂質:3.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g			エネルギー:104kcal タンパク:4.5g 脂質:2.5g カルシウム:138mg 食塩相:0.1g		エネルギー:54kcal タンパク:0.6g 脂質:2.6g カルシウム:400mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 ホキの煮付け 白菜の浅漬け すまし汁(高野豆腐・ねぎ)	御飯 鱈の利休焼き なすの味噌炒め 味噌汁(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・ねぎ)	御飯 肉団子と筍の旨煮 おくらともずくの酢の物 赤だし(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)	御飯 友禅豆腐 胡瓜とトマトの和え物 味噌汁(おくら・まいたけ)	御飯 豚肉の塩麹炒め 南瓜のいとこ煮(北海道産小豆) 味噌汁(小松菜・玉葱)
	エネルギー:350kcal タンパク:17.4g 脂質:2.1g カルシウム:128mg 食塩相:2.2g	エネルギー:529kcal タンパク:20.7g 脂質:19.1g カルシウム:209mg 食塩相:3.2g	エネルギー:406kcal タンパク:19.5g 脂質:9.8g カルシウム:220mg 食塩相:2.0g	エネルギー:416kcal タンパク:15.2g 脂質:8.5g カルシウム:138mg 食塩相:2.9g	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	エネルギー:439kcal タンパク:16.8g 脂質:10.7g カルシウム:164mg 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
日計	エネルギー:1441kcal タンパク:53.1g 脂質:32.2g カルシウム:580mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1457kcal タンパク:52.2g 脂質:44.3g カルシウム:576mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1478kcal タンパク:60.5g 脂質:45.7g カルシウム:838mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1446kcal タンパク:56.2g 脂質:37.7g カルシウム:561mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1456kcal タンパク:53.5g 脂質:41.6g カルシウム:764mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1446kcal タンパク:51.6g 脂質:40.7g カルシウム:909mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1450kcal タンパク:54.6g 脂質:41.6g カルシウム:635mg 食塩相:7.3g

	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)
朝食	レーズンロール 北海道産ポテトのサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 野菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ウインナーソテー 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	御飯 油麩の煮物 昆布豆 味噌汁(玉葱・いんげん)	食パン(6枚切り) ジャム ポイルウインナー温野菜添え 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 蒸し鶏とブロッコリーのサラダ 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 ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(洋なし)
	エネルギー:466kcal タンパク:13.2g 脂質:17.6g カルシウム:260mg 食塩相:1.1g	エネルギー:460kcal タンパク:16.1g 脂質:13.4g カルシウム:440mg 食塩相:2.1g	エネルギー:453kcal タンパク:15.2g 脂質:14.6g カルシウム:276mg 食塩相:1.6g	エネルギー:451kcal タンパク:14.4g 脂質:8.3g カルシウム:144mg 食塩相:2.6g	エネルギー:498kcal タンパク:16.5g 脂質:19.4g カルシウム:265mg 食塩相:1.6g	エネルギー:557kcal タンパク:25.6g 脂質:19.1g カルシウム:334mg 食塩相:2.4g	エネルギー:479kcal タンパク:16.4g 脂質:15.6g カルシウム:275mg 食塩相:1.7g
昼食	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(りんご)	A定食 【郷土料理(北海道)選択食】 御飯 ミートコロッケ・コーンコロッケ 隠元の和えもの 味噌汁(ワカメ・えのき) フルーツ(バナナ)	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(パイン)	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(キウイ)	【創立記念日】 赤飯 鱈の西京焼き 長芋の海老あんかけ 味噌汁(椎茸・高野豆腐) フルーツ(オレンジ)	御飯 メバルの柚子香焼き 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)	御飯 松風焼き 酢の物 すまし汁(大根・ごぼう) フルーツヨーグルト
	エネルギー:454kcal タンパク:20.9g 脂質:9.6g カルシウム:352mg 食塩相:3.2g	エネルギー:532kcal タンパク:14.1g 脂質:11.5g カルシウム:203mg 食塩相:2.7g	エネルギー:504kcal タンパク:23.0g 脂質:10.0g カルシウム:164mg 食塩相:2.4g	エネルギー:481kcal タンパク:15.4g 脂質:12.3g カルシウム:139mg 食塩相:2.5g	エネルギー:421kcal タンパク:21.0g 脂質:4.5g カルシウム:169mg 食塩相:3.3g	エネルギー:458kcal タンパク:21.4g 脂質:9.0g カルシウム:271mg 食塩相:2.6g	エネルギー:534kcal タンパク:21.9g 脂質:13.6g カルシウム:233mg 食塩相:2.3g
		B定食 鮭のグラタン風					
		エネルギー:544kcal タンパク:24.4g 脂質:15.5g カルシウム:197mg 食塩相:3.0g					
おやつ	ドーナツ			ババロア	【創立記念日】 アイスクリーム(施設購入)		
	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:79kcal タンパク:3.2g 脂質:2.0g カルシウム:103mg 食塩相:0.1g	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 筑前煮 小松菜の和え物 味噌汁(なす・高野豆腐)	御飯 鱈の生姜煮 菜の花のおかか和え 味噌汁(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 すまし汁(小松菜・わかめ)	御飯 親子煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁(じゃが芋・大根葉)	御飯 豆腐ハンバーグ 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 赤だし(白菜・ねぎ)
	エネルギー:433kcal タンパク:17.0g 脂質:9.6g カルシウム:225mg 食塩相:2.9g	エネルギー:472kcal タンパク:22.8g 脂質:13.0g カルシウム:173mg 食塩相:2.6g	エネルギー:486kcal タンパク:17.8g 脂質:14.6g カルシウム:197mg 食塩相:2.7g	エネルギー:472kcal タンパク:18.1g 脂質:17.8g カルシウム:136mg 食塩相:2.0g	エネルギー:434kcal タンパク:19.3g 脂質:10.6g カルシウム:175mg 食塩相:2.8g	エネルギー:432kcal タンパク:15.3g 脂質:8.4g カルシウム:104mg 食塩相:3.2g	エネルギー:428kcal タンパク:21.1g 脂質:9.4g カルシウム:160mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1457kcal タンパク:52.8g 脂質:42.2g カルシウム:1037mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1464kcal タンパク:53.0g 脂質:37.9g カルシウム:816mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1443kcal タンパク:56.0g 脂質:39.2g カルシウム:637mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1483kcal タンパク:51.1g 脂質:40.4g カルシウム:522mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1442kcal タンパク:57.7g 脂質:40.5g カルシウム:628mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1447kcal タンパク:62.3g 脂質:36.5g カルシウム:709mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1441kcal タンパク:59.4g 脂質:38.6g カルシウム:668mg 食塩相:6.4g