

東が丘ホーム7月献立表

					7月1日(土)	7月2日(日)
朝食					食パン(6枚切り) ジャム 豆サラダ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 肉団子のコンソメ煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶(カクテル)
					エネルギー:474kcal タンパク:16.3g 脂質:15.6g カルシウム:279mg 食塩相:1.7g	エネルギー:531kcal タンパク:18.0g 脂質:13.8g カルシウム:265mg 食塩相:2.1g
昼食					赤飯 さばのごま漬焼き わかめの酢の物 すまし汁(もやし・小松菜) フルーツ(キウイ)	御飯 筑前煮 白菜の梅肉和え 味噌汁(南瓜・ねぎ) フルーツ(パイン)
					エネルギー:510kcal タンパク:18.2g 脂質:18.0g カルシウム:159mg 食塩相:2.8g	エネルギー:482kcal タンパク:17.1g 脂質:9.5g カルシウム:149mg 食塩相:3.4g
おやつ					甘辛せんべい	
					エネルギー:51kcal タンパク:0.5g 脂質:1.4g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	
夕食					御飯 肉じゃが ほうれん草の和え物 味噌汁(なめこ・オクラ)	御飯 仙台麩の卵とじ(宮城郷土料理) もやしのサラダ 赤だし(里芋・絹さや)
					エネルギー:450kcal タンパク:17.4g 脂質:10.1g カルシウム:164mg 食塩相:2.8g	エネルギー:474kcal タンパク:19.3g 脂質:11.5g カルシウム:134mg 食塩相:2.6g
日計					エネルギー:1485kcal タンパク:52.4g 脂質:45.1g カルシウム:602mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1487kcal タンパク:54.4g 脂質:34.8g カルシウム:548mg 食塩相:8.1g

	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)	7月9日(日)
朝食	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(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム ジャーマンポテト コーヒー牛乳 フルーツ缶(洋なし)	御飯 えびボールと野菜の煮物 納豆 味噌汁(南瓜・青ねぎ)	黒糖パン マセドアンサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶(パイン)	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:530kcal タンパク:18.6g 脂質:14.4g カルシウム:471mg 食塩相:3.1g	エネルギー:467kcal タンパク:16.0g 脂質:14.9g カルシウム:277mg 食塩相:1.7g	エネルギー:513kcal タンパク:14.7g 脂質:15.7g カルシウム:247mg 食塩相:1.7g	エネルギー:404kcal タンパク:16.6g 脂質:6.9g カルシウム:129mg 食塩相:2.3g	エネルギー:500kcal タンパク:16.9g 脂質:17.6g カルシウム:337mg 食塩相:1.5g	エネルギー:430kcal タンパク:15.3g 脂質:12.0g カルシウム:417mg 食塩相:1.7g	エネルギー:426kcal タンパク:14.9g 脂質:11.6g カルシウム:375mg 食塩相:2.2g
昼食	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) フルーツヨーグルト	芋煮カレー(山形郷土料理) 花野菜サラダ コンソメスープ(菜の花・パプリカ) フルーツ(キウイ)	ゆかり御飯 鱒の麴焼き(福島郷土料理) がんもどきの煮物 味噌汁(キャベツ・ゴボウ・高野豆腐) フルーツ(バナナ)	御飯 サゴシの唐揚げ ひじきの煮物 すまし汁(白玉麩・枵) フルーツ(パイン)	【七夕御膳】 七夕そうめん 冬瓜の炊き合わせ モロヘイヤのなめ茸和え フルーツ(すいか)	御飯 チーズハンバーグ きのこソース ツナと野菜のサラダ コンソメスープ(ズッキーニ・玉ねぎ) フルーツ(青森りんご)	御飯 ポークソテーオニオンソース かにかまサラダ スナッフ・イントウのミルクスープ フルーツ(オレンジ)
	エネルギー:497kcal タンパク:19.2g 脂質:13.3g カルシウム:177mg 食塩相:2.7g	エネルギー:547kcal タンパク:19.5g 脂質:18.2g カルシウム:221mg 食塩相:3.7g	エネルギー:514kcal タンパク:26.5g 脂質:9.5g カルシウム:178mg 食塩相:3.9g	エネルギー:480kcal タンパク:19.6g 脂質:13.8g カルシウム:161mg 食塩相:2.0g	エネルギー:472kcal タンパク:18.6g 脂質:7.4g カルシウム:209mg 食塩相:7.2g	エネルギー:520kcal タンパク:18.7g 脂質:15.4g カルシウム:362mg 食塩相:3.1g	エネルギー:493kcal タンパク:19.2g 脂質:15.8g カルシウム:218mg 食塩相:2.6g
おやつ	A定食 アイス風デザート(ストロベリー)			パンケーキ		抹茶プリン	
	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			エネルギー:162kcal タンパク:2.4g 脂質:4.7g カルシウム:0mg 食塩相:0.6g		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	
	B定食 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						
夕食	御飯 鱈と野菜の生姜蒸し ひじきの炒め煮 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 友禅豆腐 切干大根のごま酢和え 味噌汁(さつま芋・かいわれ)	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	御飯 親子煮 隠元のピーナツ和え 赤だし(なめこ・大根葉)	御飯 豚肉のクリームソースかけ 胡瓜のサラダ 水餃子スープ	御飯 鶏肉のくわ焼き 茄子のおろし和え すまし汁(舞茸・チンゲン菜)	御飯 さばの生姜煮 おくらの和え物 味噌汁(大根・大根葉)
	エネルギー:340kcal タンパク:18.0g 脂質:1.9g カルシウム:179mg 食塩相:3.2g	エネルギー:472kcal タンパク:17.1g 脂質:9.0g カルシウム:224mg 食塩相:2.0g	エネルギー:470kcal タンパク:18.0g 脂質:12.5g カルシウム:252mg 食塩相:2.7g	エネルギー:452kcal タンパク:19.7g 脂質:11.8g カルシウム:132mg 食塩相:2.5g	エネルギー:498kcal タンパク:17.4g 脂質:18.1g カルシウム:144mg 食塩相:2.2g	エネルギー:469kcal タンパク:16.2g 脂質:17.6g カルシウム:116mg 食塩相:2.7g	エネルギー:530kcal タンパク:20.4g 脂質:18.6g カルシウム:153mg 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1456kcal タンパク:56.7g 脂質:35.6g カルシウム:846mg 食塩相:9.1g	エネルギー:1486kcal タンパク:52.6g 脂質:42.1g カルシウム:722mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1497kcal タンパク:59.2g 脂質:37.7g カルシウム:677mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1498kcal タンパク:58.3g 脂質:37.2g カルシウム:422mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1470kcal タンパク:52.9g 脂質:43.1g カルシウム:690mg 食塩相:11.0g	エネルギー:1471kcal タンパク:50.3g 脂質:45.1g カルシウム:1011mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1449kcal タンパク:54.5g 脂質:46.0g カルシウム:746mg 食塩相:7.5g

	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	7月16日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーゼツと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム ポイルウインナー温野菜添え 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム コーンスープ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 仙台麩の煮物(宮城郷土料理) 昆布豆 味噌汁(チンゲン菜・玉葱)	チーズパン オムレツ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ミートボールのポトフ 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 ウインナーとちんげん菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(洋なし)
	エネルギー:431kcal タンパク:14.6g 脂質:11.4g カルシウム:402mg 食塩相:1.7g	エネルギー:508kcal タンパク:16.6g 脂質:19.9g カルシウム:266mg 食塩相:1.7g	エネルギー:550kcal タンパク:18.3g 脂質:14.2g カルシウム:344mg 食塩相:3.3g	エネルギー:421kcal タンパク:13.5g 脂質:5.9g カルシウム:163mg 食塩相:2.6g	エネルギー:544kcal タンパク:18.4g 脂質:20.6g カルシウム:260mg 食塩相:2.0g	エネルギー:498kcal タンパク:16.9g 脂質:12.9g カルシウム:264mg 食塩相:2.1g	エネルギー:457kcal タンパク:14.8g 脂質:16.2g カルシウム:302mg 食塩相:1.7g
昼食	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(パイン)	菜飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ マカロニサラダ 味噌汁(さつま芋・大根葉) フルーツ(バナナ)	【郷土料理(東北)選択食】 御飯 A. お狩場焼き(角館 鶏肉山椒焼き) 卵の花 すまし汁(ほうれん草・ねぎ) フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉のタルタルチーズ焼き もやしのサラダ つぶつぶ野菜のクリームスープ フルーツ(青森りんご)	御飯 肉豆腐 ほうれん草の和え物 すまし汁(冬瓜・いんげん) フルーツヨーグルト	肉そば(冷)(山形郷土料理) 冬瓜の海老あんかけ ちんげん菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 カニクリームコロッケ トマトソース コールスローサラダ 味噌汁(さつま芋・葱) フルーツ(オレンジ)
	エネルギー:494kcal タンパク:19.5g 脂質:12.0g カルシウム:205mg 食塩相:2.4g	エネルギー:564kcal タンパク:15.1g 脂質:16.2g カルシウム:123mg 食塩相:3.5g	エネルギー:500kcal タンパク:19.8g 脂質:16.0g カルシウム:192mg 食塩相:2.8g	エネルギー:576kcal タンパク:21.5g 脂質:22.0g カルシウム:256mg 食塩相:2.0g	エネルギー:520kcal タンパク:20.5g 脂質:14.4g カルシウム:260mg 食塩相:2.6g	エネルギー:402kcal タンパク:18.5g 脂質:9.4g カルシウム:140mg 食塩相:3.3g	エネルギー:646kcal タンパク:18.2g 脂質:21.5g カルシウム:255mg 食塩相:3.3g
			B. 気仙沼産かつお(宮城) エネルギー:482kcal タンパク:14.0g 脂質:12.4g カルシウム:211mg 食塩相:2.4g				
おやつ	せんべい			栗入り白あん饅頭		ドーナツ	
	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:45kcal タンパク:1.1g 脂質:0.1g カルシウム:200mg 食塩相:0.1g		エネルギー:112kcal タンパク:1.2g 脂質:6.0g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 厚揚げと卵のトマト煮 海藻サラダ 中華スープ(白菜・なると)	御飯 鱈の塩焼き 里芋のそぼろ煮 赤だし(ごぼう・葱)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	御飯 豚しゃぶ 菜の花の生姜和え 味噌汁(わかめ・じゃがいも)	御飯 鱈の利休焼き 菜の花のごま和え 味噌汁(しろ菜・えのき)	御飯 さわらの梅風味焼き いんげんのおかか和え 味噌汁(卵・葱)	御飯 じゃっぱ汁(青森郷土料理) もやしの和え物 すまし汁(しろ菜・大根葉)
	エネルギー:505kcal タンパク:17.6g 脂質:15.6g カルシウム:252mg 食塩相:3.3g	エネルギー:427kcal タンパク:21.7g 脂質:5.3g カルシウム:142mg 食塩相:3.4g	エネルギー:442kcal タンパク:15.4g 脂質:13.8g カルシウム:174mg 食塩相:2.2g	エネルギー:451kcal タンパク:18.6g 脂質:12.6g カルシウム:175mg 食塩相:3.3g	エネルギー:381kcal タンパク:21.3g 脂質:5.3g カルシウム:269mg 食塩相:2.9g	エネルギー:463kcal タンパク:21.3g 脂質:14.1g カルシウム:128mg 食塩相:2.7g	エネルギー:368kcal タンパク:20.9g 脂質:3.0g カルシウム:173mg 食塩相:3.1g
日計	エネルギー:1479kcal タンパク:52.2g 脂質:39.1g カルシウム:924mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1499kcal タンパク:53.4g 脂質:41.4g カルシウム:531mg 食塩相:8.5g	エネルギー:1492kcal タンパク:53.5g 脂質:44.0g カルシウム:710mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1493kcal タンパク:54.7g 脂質:40.6g カルシウム:794mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1445kcal タンパク:60.2g 脂質:40.3g カルシウム:789mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1475kcal タンパク:57.9g 脂質:42.4g カルシウム:532mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1471kcal タンパク:53.9g 脂質:40.7g カルシウム:730mg 食塩相:8.2g

	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23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)	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 ポテトチーズ焼き 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(大根・大根葉)	あんパン ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	食パン(6枚切り) ジャム 野菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ウインナーソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:467kcal タンパク:16.8g 脂質:15.0g カルシウム:272mg 食塩相:1.6g	エネルギー:465kcal タンパク:16.4g 脂質:15.6g カルシウム:277mg 食塩相:1.7g	エネルギー:544kcal タンパク:17.7g 脂質:20.0g カルシウム:354mg 食塩相:1.6g	エネルギー:455kcal タンパク:16.3g 脂質:11.3g カルシウム:147mg 食塩相:2.5g	エネルギー:525kcal タンパク:17.2g 脂質:16.1g カルシウム:254mg 食塩相:1.1g	エネルギー:435kcal タンパク:15.3g 脂質:11.2g カルシウム:496mg 食塩相:2.4g	エネルギー:528kcal タンパク:16.3g 脂質:20.4g カルシウム:269mg 食塩相:1.7g
昼食	ハヤシライス いんげんのサラダ じゃがいものミルクスープ フルーツ(パイン)	冷やし中華(宮城郷土料理) ぎょうざ 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・人参) フルーツ(キウイ)	ロールパンサンドイッチ ベイクドエッグポテト 花野菜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) フルーツ(青森りんご)	御飯 鶏肉の照り焼き ちんげん菜のわさび和え ミルクスープ フルーツ(バナナ)	御飯 メンチカツ コーンサラダ 味噌汁(さつまいも・水菜) フルーツ(オレンジ)	(旬の食材の日 24節気 大暑) 御飯 鱈の梅煮 枝豆の白和え 味噌汁(冬瓜・葱) フルーツ(すいか)
	エネルギー:556kcal タンパク:17.1g 脂質:16.9g カルシウム:183mg 食塩相:3.6g	エネルギー:466kcal タンパク:19.6g 脂質:9.5g カルシウム:201mg 食塩相:3.7g	エネルギー:419kcal タンパク:16.9g 脂質:10.4g カルシウム:156mg 食塩相:2.1g	エネルギー:466kcal タンパク:16.3g 脂質:22.2g カルシウム:36mg 食塩相:2.9g	エネルギー:503kcal タンパク:18.7g 脂質:12.5g カルシウム:210mg 食塩相:2.2g	エネルギー:495kcal タンパク:13.2g 脂質:12.3g カルシウム:141mg 食塩相:2.4g	エネルギー:439kcal タンパク:23.0g 脂質:8.0g カルシウム:169mg 食塩相:3.0g
おやつ	水ようかん			ウエハース		ミニどら焼き	
	エネルギー:46kcal タンパク:0.4g 脂質:0.0g カルシウム:1mg 食塩相:0.0g			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		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 鱈の香味焼き 茄子の味噌炒め すまし汁(小松菜・絹さや)	御飯 肉団子のトマト煮 ひじきサラダ モロヘイヤのスープ	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 鯖の薬味醤油焼き おくらともずくの酢の物 赤だし(白菜・わかめ)	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 豚肉の塩麴炒め 小松菜の和えもの 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう・青ねぎ)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 南瓜の甘煮 すまし汁(里芋・おくら)
	エネルギー:412kcal タンパク:18.5g 脂質:9.2g カルシウム:160mg 食塩相:2.2g	エネルギー:523kcal タンパク:19.1g 脂質:14.2g カルシウム:265mg 食塩相:3.8g	エネルギー:482kcal タンパク:19.4g 脂質:16.1g カルシウム:208mg 食塩相:2.7g	エネルギー:484kcal タンパク:18.8g 脂質:17.3g カルシウム:140mg 食塩相:2.4g	エネルギー:433kcal タンパク:19.7g 脂質:9.3g カルシウム:240mg 食塩相:2.9g	エネルギー:449kcal タンパク:17.0g 脂質:14.8g カルシウム:220mg 食塩相:2.5g	エネルギー:480kcal タンパク:16.9g 脂質:12.3g カルシウム:109mg 食塩相:1.8g
日計	エネルギー:1481kcal タンパク:52.8g 脂質:41.1g カルシウム:616mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1454kcal タンパク:55.1g 脂質:39.3g カルシウム:743mg 食塩相:9.3g	エネルギー:1445kcal タンパク:54.0g 脂質:46.5g カルシウム:718mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1459kcal タンパク:52.0g 脂質:53.4g カルシウム:723mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1461kcal タンパク:55.6g 脂質:37.9g カルシウム:704mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1451kcal タンパク:47.0g 脂質:39.2g カルシウム:1037mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1447kcal タンパク:56.2g 脂質:40.7g カルシウム:547mg 食塩相:6.5g

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30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 クラムチャウダー コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)	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)	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 昆布豆 味噌汁(大根・いんげん)	レーズンロール 蒸し鶏とカリフラワーのサラダ 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(黄桃)	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(洋なし)
	エネルギー:475kcal タンパク:15.7g 脂質:15.8g カルシウム:276mg 食塩相:1.7g	エネルギー:534kcal タンパク:20.1g 脂質:13.3g カルシウム:378mg 食塩相:2.8g	エネルギー:504kcal タンパク:18.3g 脂質:14.4g カルシウム:274mg 食塩相:2.2g	エネルギー:468kcal タンパク:19.3g 脂質:9.8g カルシウム:285mg 食塩相:2.5g	エネルギー:465kcal タンパク:23.3g 脂質:14.6g カルシウム:270mg 食塩相:1.8g	エネルギー:445kcal タンパク:16.1g 脂質:12.7g カルシウム:279mg 食塩相:1.5g	エネルギー:531kcal タンパク:18.9g 脂質:13.7g カルシウム:532mg 食塩相:2.7g
昼食	かき揚げうどん かに風味しゅうまい 三色和え フルーツ(キウイ)	わかめ御飯 さわらの甘味噌焼 ブロッコリーのカレー和え 味噌汁(卵・葱) フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の照り焼き もやしのナムル すまし汁(豆腐・大根葉) フルーツ(バナナ)	海老マカロニグラタン シーザーサラダ コンソメスープ(ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ(青森りんご)	【納涼御膳】 天丼 漬物 豆腐のみそ田楽(東北郷土料理) すまし汁(麩・かいわれ) フルーツ(バナナ)	御飯 ポークチャップ コールスローサラダ 夏野菜のポタージュスープ フルーツ(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・里芋・貝割) フルーツ(オレンジ)
	エネルギー:484kcal タンパク:11.1g 脂質:19.5g カルシウム:78mg 食塩相:3.4g	エネルギー:472kcal タンパク:23.6g 脂質:9.7g カルシウム:186mg 食塩相:2.9g	エネルギー:500kcal タンパク:19.1g 脂質:15.7g カルシウム:189mg 食塩相:1.8g	エネルギー:483kcal タンパク:18.5g 脂質:16.7g カルシウム:170mg 食塩相:3.2g	エネルギー:546kcal タンパク:16.7g 脂質:15.1g カルシウム:201mg 食塩相:3.4g	エネルギー:529kcal タンパク:18.6g 脂質:13.3g カルシウム:184mg 食塩相:3.0g	エネルギー:432kcal タンパク:16.4g 脂質:10.2g カルシウム:187mg 食塩相:2.4g
おやつ	チョコレート			ひとくちまんじゅう		やわらかサブレ	
	エネルギー:124kcal タンパク:1.8g 脂質:7.0g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g			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:92kcal タンパク:0.8g 脂質:5.5g カルシウム:150mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 凍み豆腐の煮しめ(岩手郷土料理) 白菜の浅漬け 味噌汁(しろ菜・玉葱)	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 胡瓜の和えもの 味噌汁(わかめ・えのき)	御飯 鱈の生姜煮 隠元のずんだ和え(東北郷土料理) 味噌汁(菜の花・白玉麩)	御飯 豚肉の生姜焼き わかめ風味サラダ 赤だし(高野豆腐・ごぼう・青ねぎ)	御飯 マスのあんかけ(山形郷土料理) 切干大根のごまサラダ 味噌汁(小松菜・しろ菜)	御飯 つくね焼 白菜サラダ 味噌汁(冬瓜・大根葉)	御飯 鱈のゆず香焼き 春雨サラダ すまし汁(菜の花・ごぼう)
	エネルギー:387kcal タンパク:13.8g 脂質:5.2g カルシウム:232mg 食塩相:2.9g	エネルギー:439kcal タンパク:17.7g 脂質:13.6g カルシウム:268mg 食塩相:2.6g	エネルギー:437kcal タンパク:21.8g 脂質:8.3g カルシウム:160mg 食塩相:2.6g	エネルギー:475kcal タンパク:19.4g 脂質:15.0g カルシウム:128mg 食塩相:2.4g	エネルギー:432kcal タンパク:22.2g 脂質:8.1g カルシウム:202mg 食塩相:2.5g	エネルギー:426kcal タンパク:14.1g 脂質:10.3g カルシウム:154mg 食塩相:2.5g	エネルギー:487kcal タンパク:18.7g 脂質:15.1g カルシウム:113mg 食塩相:1.9g
日計	エネルギー:1470kcal タンパク:42.4g 脂質:47.5g カルシウム:586mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1445kcal タンパク:61.4g 脂質:36.6g カルシウム:832mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1441kcal タンパク:59.2g 脂質:38.4g カルシウム:623mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1479kcal タンパク:58.3g 脂質:41.6g カルシウム:783mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1443kcal タンパク:62.2g 脂質:37.8g カルシウム:673mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1492kcal タンパク:49.6g 脂質:41.8g カルシウム:767mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1450kcal タンパク:54.0g 脂質:39.0g カルシウム:832mg 食塩相:7.0g

7月31日(月)							
朝食	食パン(6枚切り) ジャム トマトシチュー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)						
	エネルギー:524kcal タンパク:16.6g 脂質:15.9g カルシウム:304mg 食塩相:2.4g						
昼食	御飯 十和田バラ焼き(青森郷土料理) 小松菜の磯和え 味噌汁(麩・しろ菜) フルーツ(バナナ)						
	エネルギー:417kcal タンパク:16.0g 脂質:6.8g カルシウム:174mg 食塩相:2.4g						
おやつ	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						
夕食	御飯 孟宗汁(山形郷土料理) もやしの和え物 すまし汁(しめじ・玉ねぎ)						
	エネルギー:437kcal タンパク:16.9g 脂質:13.2g カルシウム:144mg 食塩相:2.6g						
日計	エネルギー:1450kcal タンパク:51.0g 脂質:36.8g カルシウム:802mg 食塩相:7.5g						