

ひがしがおかホーム 2月献立表

				2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
朝食				御飯 姫高野とじゃが芋の煮物 昆布豆 味噌汁(キャベツ・大根葉)	食パン(6枚切り) ジャム ツナと野菜のソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)	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(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム キャベツのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃)
				エネルギー:439kcal たんぱく:14.3g 脂質:4.8g カルシウム:161mg 食塩相:2.7g	エネルギー:483kcal たんぱく:16.2g 脂質:17.1g カルシウム:246mg 食塩相:1.5g	エネルギー:540kcal たんぱく:18.7g 脂質:15.4g カルシウム:429mg 食塩相:2.9g	エネルギー:434kcal たんぱく:15.5g 脂質:11.6g カルシウム:296mg 食塩相:2.2g
昼食				赤飯 鱈の塩麹焼 小松菜のごま和え 赤だし(豆腐・青ねぎ) フルーツ(パイナップル)	御飯 カレーの銀あんかけ キャベツの辛子和え 味噌汁(高野豆腐・絹さや) フルーツヨーグルト	けんちんそば 野菜コロッケ 若布の酢の物 フルーツ(バナナ)	(旬の食材の日 立春) 御飯 さわらの漬け焼き 梅肉和え 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(みかん)
				エネルギー:467kcal たんぱく:22.9g 脂質:9.4g カルシウム:268mg 食塩相:3.1g	エネルギー:466kcal たんぱく:24.7g 脂質:6.3g カルシウム:248mg 食塩相:2.6g	エネルギー:398kcal たんぱく:12.5g 脂質:7.3g カルシウム:54mg 食塩相:3.5g	エネルギー:540kcal たんぱく:20.9g 脂質:18.4g カルシウム:144mg 食塩相:2.5g
おやつ				白あんまんじゅう		ドーナツ	
				エネルギー:45kcal たんぱく:1.1g 脂質:0.1g カルシウム:200mg 食塩相:0.1g		エネルギー:104kcal たんぱく:1.7g 脂質:5.4g カルシウム:200mg 食塩相:0.2g	
夕食				御飯 おでん 金平ごぼう 味噌汁(さつまいも・水菜)	御飯 豚肉の柳川風煮 いんげんの和え物 味噌汁(もやし・にら)	御飯 鶏つくね おくらのわさび和え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 白菜のスープ
				エネルギー:490kcal たんぱく:18.6g 脂質:11.7g カルシウム:233mg 食塩相:3.3g	エネルギー:491kcal たんぱく:23.1g 脂質:14.2g カルシウム:164mg 食塩相:2.4g	エネルギー:421kcal たんぱく:15.8g 脂質:10.9g カルシウム:130mg 食塩相:3.0g	エネルギー:470kcal たんぱく:18.3g 脂質:17.2g カルシウム:254mg 食塩相:2.2g
日計				エネルギー:1441kcal たんぱく:56.9g 脂質:26.0g カルシウム:862mg 食塩相:9.1g	エネルギー:1440kcal たんぱく:64.0g 脂質:37.6g カルシウム:658mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1463kcal たんぱく:48.7g 脂質:39.0g カルシウム:813mg 食塩相:9.5g	エネルギー:1444kcal たんぱく:54.7g 脂質:47.2g カルシウム:694mg 食塩相:6.9g

	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)
朝食	クリームパン 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 ポテトサラダ 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 コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 味噌汁(にら・わかめ・玉葱)	食パン(6枚切り) ジャム チーズオムレツ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージソテー 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 牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:473kcal タンパク:15.1g 脂質:18.8g カルシウム:261mg 食塩相:1.0g	エネルギー:501kcal タンパク:14.2g 脂質:18.1g カルシウム:258mg 食塩相:1.3g	エネルギー:536kcal タンパク:18.7g 脂質:17.3g カルシウム:273mg 食塩相:2.3g	エネルギー:401kcal タンパク:19.2g 脂質:6.5g カルシウム:210mg 食塩相:2.9g	エネルギー:454kcal タンパク:16.9g 脂質:14.4g カルシウム:308mg 食塩相:1.7g	エネルギー:431kcal タンパク:16.1g 脂質:11.9g カルシウム:291mg 食塩相:1.7g	エネルギー:492kcal タンパク:14.8g 脂質:16.6g カルシウム:256mg 食塩相:1.7g
昼食	御飯 白身魚フライ ほうれん草の土佐酢 味噌汁(菜の花・玉ねぎ) フルーツ(パイン)	御飯 豆腐と野菜の揚げ浸し 大根の中華和え 味噌汁(里芋・玉葱・人参・葱) フルーツ(りんご)	【福内膳】 太巻き 大豆五目煮 いわしのつみれ汁 フルーツヨーグルト	シーフードマカロニグラタン いんげんとブロッコリーのサラダ オニオンスープ フルーツ(バナナ)	バターライス 豚肉のソテークリームソース グリーンサラダ コンソメスープ(白菜・コーン) フルーツ(パイン)	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め キャベツの和え物 味噌汁(大根・小松菜) フルーツ(りんご)	焼きうどん(福岡郷土料理) 厚焼玉子 白菜スープ フルーツ(バナナ)
	エネルギー:451kcal タンパク:16.1g 脂質:8.1g カルシウム:213mg 食塩相:2.7g	エネルギー:504kcal タンパク:13.9g 脂質:13.5g カルシウム:125mg 食塩相:2.4g	エネルギー:445kcal タンパク:18.6g 脂質:7.7g カルシウム:143mg 食塩相:3.9g	エネルギー:489kcal タンパク:18.0g 脂質:16.3g カルシウム:177mg 食塩相:3.3g	エネルギー:484kcal タンパク:17.5g 脂質:14.5g カルシウム:172mg 食塩相:2.4g	エネルギー:492kcal タンパク:19.6g 脂質:14.1g カルシウム:293mg 食塩相:2.6g	エネルギー:424kcal タンパク:13.4g 脂質:13.4g カルシウム:35mg 食塩相:2.2g
おやつ	抹茶プリン			ロールケーキ		カステラ(長崎郷土料理)	
	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:113kcal タンパク:1.4g 脂質:5.3g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g		エネルギー:83kcal タンパク:1.7g 脂質:1.0g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 がめ煮(福岡郷土料理) 切干大根のごまサラダ 味噌汁(里芋・オクラ)	御飯 鱈のムニエル タルタルソース カリフラワーのサラダ ミルクスープ(ズッキーニ・玉ねぎ・人参)	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 白菜の柚香和え 中華スープ(小松菜・玉ねぎ)	御飯 鶏と厚揚げの味噌煮 ちんげん菜の塩炒め すまし汁(白玉麩・オクラ)	御飯 鯖の利休焼き 里芋の煮っころがし 味噌汁(水菜・舞茸)	御飯 お麩とかにかまの卵とじ 和風サラダ 赤だし(もやし・大根葉)	御飯 鶏肉の香味焼き 春雨の和え物 味噌汁(おくら・里芋)
	エネルギー:486kcal タンパク:17.1g 脂質:11.4g カルシウム:179mg 食塩相:2.8g	エネルギー:464kcal タンパク:21.5g 脂質:13.8g カルシウム:279mg 食塩相:1.9g	エネルギー:463kcal タンパク:16.9g 脂質:17.1g カルシウム:156mg 食塩相:2.2g	エネルギー:439kcal タンパク:16.1g 脂質:9.8g カルシウム:237mg 食塩相:2.2g	エネルギー:545kcal タンパク:19.8g 脂質:19.8g カルシウム:203mg 食塩相:3.3g	エネルギー:458kcal タンパク:19.0g 脂質:12.3g カルシウム:227mg 食塩相:3.1g	エネルギー:525kcal タンパク:20.4g 脂質:13.5g カルシウム:108mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1462kcal タンパク:48.4g 脂質:38.4g カルシウム:769mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1469kcal タンパク:49.6g 脂質:45.4g カルシウム:662mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1444kcal タンパク:54.2g 脂質:42.1g カルシウム:572mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1442kcal タンパク:54.7g 脂質:37.9g カルシウム:624mg 食塩相:8.5g	エネルギー:1483kcal タンパク:54.2g 脂質:48.7g カルシウム:683mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1464kcal タンパク:56.4g 脂質:39.3g カルシウム:811mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1441kcal タンパク:48.6g 脂質:43.5g カルシウム:399mg 食塩相:6.1g

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)
朝食	バターロール 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 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム カニカマとブロッコリーのサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 昆布豆 味噌汁(麩・玉葱)	食パン(6枚切り) ジャム ソーセージと野菜のソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム トマト煮込み 牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:487kcal タンパク:16.5g 脂質:17.8g カルシウム:267mg 食塩相:2.1g	エネルギー:512kcal タンパク:18.3g 脂質:15.2g カルシウム:323mg 食塩相:2.1g	エネルギー:442kcal タンパク:16.4g 脂質:13.0g カルシウム:305mg 食塩相:1.6g	エネルギー:449kcal タンパク:13.4g 脂質:7.7g カルシウム:121mg 食塩相:2.6g	エネルギー:473kcal タンパク:15.7g 脂質:13.1g カルシウム:266mg 食塩相:1.7g	エネルギー:450kcal タンパク:15.1g 脂質:11.4g カルシウム:272mg 食塩相:2.4g	エネルギー:517kcal タンパク:17.3g 脂質:18.2g カルシウム:277mg 食塩相:2.3g
昼食	御飯 豚肉の焼肉風炒め わかめサラダ 味噌汁(椎茸・牛蒡) フルーツ(パイン)	かしわめし(福岡郷土料理) もやしの和え物 味噌汁(じゃが芋・葱) フルーツ(バナナ)	御飯 コロケ(ミート、加クリーム) チーズサラダ コンソメスープ(スッキーニ・ミックスペジタール) フルーツ(りんご)	しょう油ラーメン 焼売 チンゲン菜の和え物 フルーツ(パイン)	御飯 ブラウンシチュー ハムサラダ コンソメスープ(ホト・玉葱) フルーツ(りんご)	御飯 和風おろしハンバーグ 花野菜サラダ トマトのポタージュ フルーツヨーグルト	御飯 たらの柚子香焼き 卵の花 味噌汁(白菜・しめじ) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:550kcal タンパク:21.0g 脂質:19.9g カルシウム:124mg 食塩相:3.1g	エネルギー:478kcal タンパク:22.2g 脂質:10.3g カルシウム:154mg 食塩相:2.7g	エネルギー:546kcal タンパク:13.8g 脂質:14.1g カルシウム:173mg 食塩相:2.3g	エネルギー:493kcal タンパク:18.7g 脂質:17.0g カルシウム:148mg 食塩相:4.6g	エネルギー:567kcal タンパク:20.3g 脂質:18.1g カルシウム:128mg 食塩相:3.5g	エネルギー:562kcal タンパク:19.5g 脂質:15.6g カルシウム:456mg 食塩相:2.4g	エネルギー:468kcal タンパク:21.8g 脂質:9.4g カルシウム:163mg 食塩相:2.8g
おやつ	ゼリー(ラムネ味)		【おやつ作り】 チョコ蒸しパン			ウエハース	
	エネルギー:54kcal タンパク:0.1g 脂質:1.4g カルシウム:230mg 食塩相:0.0g		エネルギー:118kcal タンパク:1.8g 脂質:1.2g カルシウム:21mg 食塩相:0.4g			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	
夕食	御飯 鱈のみそ焼き 春菊の胡麻和え すまし汁(とろろ昆布・貝割れ)	御飯 豆腐野菜ハンバーグ ぜんまいの炒め煮 赤だし(南瓜・大根葉)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め もやしのナムル 中華スープ(青梗菜・にら)	御飯 鯖の梅風味焼き 南瓜の煮物 味噌汁(小松菜・なめこ)	御飯 友禅豆腐 れんこんのごま和え 味噌汁(大根・葱)	御飯 鱈の葱味噌焼き ピーマンの塩炒め すまし汁(しめじ・貝割れ)	御飯 厚揚げと豚肉の炒め煮 三色ナムル 味噌汁(菜の花・玉葱)
	エネルギー:351kcal タンパク:17.7g 脂質:4.7g カルシウム:220mg 食塩相:2.1g	エネルギー:451kcal タンパク:15.6g 脂質:11.7g カルシウム:142mg 食塩相:2.8g	エネルギー:392kcal タンパク:15.5g 脂質:9.7g カルシウム:133mg 食塩相:2.4g	エネルギー:521kcal タンパク:18.1g 脂質:17.8g カルシウム:147mg 食塩相:2.7g	エネルギー:407kcal タンパク:18.6g 脂質:6.6g カルシウム:211mg 食塩相:2.1g	エネルギー:397kcal タンパク:20.2g 脂質:8.2g カルシウム:184mg 食塩相:2.2g	エネルギー:455kcal タンパク:18.3g 脂質:14.4g カルシウム:258mg 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1442kcal タンパク:55.3g 脂質:43.8g カルシウム:841mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1441kcal タンパク:56.1g 脂質:37.2g カルシウム:619mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1498kcal タンパク:47.5g 脂質:38.0g カルシウム:632mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1463kcal タンパク:50.2g 脂質:42.5g カルシウム:416mg 食塩相:9.9g	エネルギー:1447kcal タンパク:54.6g 脂質:37.8g カルシウム:605mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1459kcal タンパク:55.4g 脂質:37.9g カルシウム:1489mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1440kcal タンパク:57.4g 脂質:42.0g カルシウム:698mg 食塩相:7.6g

	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25日(日)
朝食	黒糖パン ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 卵サラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	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(黄桃)	御飯 鰻団子の煮物 納豆 味噌汁(南瓜・いんげん)	食パン(6枚切り) ジャム ツナと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 野菜のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 海老ボールのクリームスープ コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:485kcal タンパク:17.1g 脂質:13.4g カルシウム:265mg 食塩相:1.6g	エネルギー:497kcal タンパク:14.4g 脂質:20.7g カルシウム:256mg 食塩相:2.0g	エネルギー:511kcal タンパク:15.3g 脂質:18.9g カルシウム:259mg 食塩相:1.8g	エネルギー:446kcal タンパク:19.2g 脂質:7.1g カルシウム:140mg 食塩相:2.6g	エネルギー:449kcal タンパク:15.9g 脂質:14.5g カルシウム:278mg 食塩相:1.3g	エネルギー:431kcal タンパク:15.7g 脂質:10.4g カルシウム:269mg 食塩相:2.2g	エネルギー:541kcal タンパク:18.5g 脂質:12.9g カルシウム:426mg 食塩相:3.1g
昼食	ちゃんぽん(長崎郷土料理) 海鮮しゅうまい 大根の高菜和え(九州郷土料理) フルーツ(りんご)	御飯 チキン南蛮(宮崎郷土料理) スナップえんどうのサラダ 青梗菜のミルクスープ フルーツ(バナナ)	薩摩すもじ(ちらし寿司) 根菜の土佐煮 赤だし(小松菜・えのき) フルーツ(パイン)	御飯 牛焼き肉 酢味噌和え すまし汁(わかめ・葱) フルーツ(りんご)	A 定食 【郷土料理(九州)選択食】 御飯 A. 豚角煮(長崎) もやしの和え物 さつま汁(鹿児島郷土料理) フルーツヨーグルト	御飯 豚肉のわさび醤油焼き ポテトサラダ 味噌汁(青梗菜・えのき) フルーツ(バナナ)	御飯 タラの葱ソースかけ 切り昆布の炒り煮 ザーサイのスープ フルーツ(パイン)
	エネルギー:421kcal タンパク:17.1g 脂質:11.1g カルシウム:52mg 食塩相:5.2g	エネルギー:554kcal タンパク:25.7g 脂質:14.7g カルシウム:293mg 食塩相:2.5g	エネルギー:413kcal タンパク:14.9g 脂質:3.9g カルシウム:131mg 食塩相:3.2g	エネルギー:530kcal タンパク:16.7g 脂質:19.4g カルシウム:126mg 食塩相:2.4g	エネルギー:625kcal タンパク:20.3g 脂質:25.0g カルシウム:225mg 食塩相:2.6g B. 鯖のぬか炊き(福岡)	エネルギー:507kcal タンパク:17.5g 脂質:16.1g カルシウム:118mg 食塩相:2.3g	エネルギー:419kcal タンパク:18.4g 脂質:7.7g カルシウム:190mg 食塩相:2.8g
				エネルギー:605kcal タンパク:22.7g 脂質:20.3g カルシウム:231mg 食塩相:3.3g			
おやつ	ドーナツ			一口まんじゅう(ゆず)		せんべい	
	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: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: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 千草焼きあんかけ 南瓜のミルク煮 味噌汁(豆腐・青ねぎ)	御飯 豚肉の生姜焼き れんこんの胡麻味噌炒め すまし汁(麩・葱)	御飯 鯖のごま漬焼 キャベツの浅漬け けんちん汁	御飯 鶏の水炊き(福岡郷土料理) やわらか大学芋 味噌汁(水菜・玉ねぎ)	御飯 ミートボールときのこのクリーム煮 カリフラワーのサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	御飯 カレーの煮付け なすの味噌炒め かき玉汁	御飯 鶏肉の山椒焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(白菜・大根葉)
	エネルギー:439kcal タンパク:16.6g 脂質:9.9g カルシウム:173mg 食塩相:2.2g	エネルギー:447kcal タンパク:15.8g 脂質:11.8g カルシウム:110mg 食塩相:2.4g	エネルギー:543kcal タンパク:18.5g 脂質:17.8g カルシウム:126mg 食塩相:2.5g	エネルギー:470kcal タンパク:18.9g 脂質:8.8g カルシウム:233mg 食塩相:2.0g	エネルギー:420kcal タンパク:15.2g 脂質:7.1g カルシウム:265mg 食塩相:2.8g	エネルギー:457kcal タンパク:21.2g 脂質:10.7g カルシウム:128mg 食塩相:2.5g	エネルギー:482kcal タンパク:20.3g 脂質:14.3g カルシウム:168mg 食塩相:2.7g

	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)			
朝食	レーズンロール オムレツ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	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)	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 昆布豆 味噌汁(じゃがいも・にら)			
	エネルギー:464kcal タンパク:16.5g 脂質:15.1g カルシウム:276mg 食塩相:1.6g	エネルギー:452kcal タンパク:16.2g 脂質:13.6g カルシウム:290mg 食塩相:2.3g	エネルギー:504kcal タンパク:20.0g 脂質:12.2g カルシウム:420mg 食塩相:2.6g	エネルギー:469kcal タンパク:15.4g 脂質:13.3g カルシウム:190mg 食塩相:2.7g			
昼食	きのこカレー(大分郷土料理) ほうれん草サラダ コンソメスープ(マッシュルーム・玉葱) フルーツ(りんご)	御飯 とり天(大分郷土料理) 小松菜のおかか和え 味噌汁(キャベツ・なめこ) フルーツ(バナナ)	菜飯 タラのマヨネーズ焼 茄子のおろし和え 味噌汁(小松菜・葱) フルーツ(パイン)	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 春菊のごま和え すまし汁(えのき・ひらたけ) フルーツヨーグルト			
	エネルギー:553kcal タンパク:18.3g 脂質:18.6g カルシウム:209mg 食塩相:3.8g	エネルギー:477kcal タンパク:16.3g 脂質:11.8g カルシウム:184mg 食塩相:2.8g	エネルギー:526kcal タンパク:17.8g 脂質:18.0g カルシウム:171mg 食塩相:3.2g	エネルギー:495kcal タンパク:22.9g 脂質:9.4g カルシウム:255mg 食塩相:2.1g			
おやつ	チョコレート			抹茶ワッフル			
	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: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 鱈の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(もやし・白菜)	御飯 すき焼き風煮 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(南瓜・大根葉)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 白菜の浅漬け すまし汁(麩・オクラ)	御飯 ロールキャベツの和風煮 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・大根葉)			
	エネルギー:363kcal タンパク:20.6g 脂質:4.9g カルシウム:204mg 食塩相:2.8g	エネルギー:516kcal タンパク:19.5g 脂質:17.4g カルシウム:176mg 食塩相:3.3g	エネルギー:415kcal タンパク:16.0g 脂質:12.2g カルシウム:116mg 食塩相:2.1g	エネルギー:390kcal タンパク:12.8g 脂質:4.5g カルシウム:175mg 食塩相:2.8g			
日計	エネルギー:1442kcal タンパク:56.3g 脂質:42.1g カルシウム:689mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1445kcal タンパク:52.0g 脂質:42.8g カルシウム:650mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1445kcal タンパク:53.8g 脂質:42.4g カルシウム:707mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1455kcal タンパク:52.6g 脂質:31.8g カルシウム:820mg 食塩相:7.7g			