

東が丘ホーム 5月献立表

			5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
朝食			食パン(6枚切り) ジャム ツナと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 肉団子の煮物 納豆 味噌汁(わかめ・大根葉)	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(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 北海道ポテトのサラダ(郷土料理) コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)
			エネルギー:468kcal タンパク:16.7g 脂質:16.1g カルシウム:273mg 食塩相:1.5g	エネルギー:396kcal タンパク:16.5g 脂質:7.1g カルシウム:137mg 食塩相:2.3g	エネルギー:483kcal タンパク:15.0g 脂質:16.9g カルシウム:258mg 食塩相:1.7g	エネルギー:487kcal タンパク:16.5g 脂質:15.9g カルシウム:272mg 食塩相:1.8g	エネルギー:525kcal タンパク:14.4g 脂質:18.1g カルシウム:246mg 食塩相:1.6g
昼食			赤飯 鯖の薬味醤油焼き 小松菜の磯和え 味噌汁(里芋・麩) フルーツ(りんご)	御飯 北の美味しいコロッケ(郷土料理) いんげんのごま和え 味噌汁(菜の花・玉葱) フルーツ(パイン)	白味噌ラーメン(郷土料理) 焼売 もやしの中華和え フルーツ(りんご)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 若布の酢の物 すまし汁(大根・大根葉) フルーツ(パイン)	【端午の節句御膳】 鮭ちらし寿司 筍と肉団子の煮物 すまし汁(ほうれん草・かまぼこ) フルーツ(バナナ)
			エネルギー:559kcal タンパク:22.6g 脂質:18.8g カルシウム:216mg 食塩相:2.9g	エネルギー:502kcal タンパク:12.1g 脂質:10.5g カルシウム:198mg 食塩相:2.0g	エネルギー:506kcal タンパク:18.2g 脂質:18.3g カルシウム:89mg 食塩相:3.0g	エネルギー:435kcal タンパク:18.1g 脂質:9.5g カルシウム:176mg 食塩相:1.9g	エネルギー:474kcal タンパク:20.1g 脂質:6.3g カルシウム:119mg 食塩相:2.7g
おやつ				ドーナツ		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: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 お麩とかにかまの卵とじ 大根の浅漬け 味噌汁(白菜・玉葱)	御飯 鶏肉のきのこあんかけ ひじきの炒り煮 赤だし(小松菜・なめこ)	御飯 厚揚げと野菜のオイスターソース炒め 切干大根のナムル 青梗菜のスープ	御飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう 沢煮椀	御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜の磯和え 味噌汁(大根・オクラ)
			エネルギー:416kcal タンパク:16.4g 脂質:8.6g カルシウム:194mg 食塩相:2.9g	エネルギー:453kcal タンパク:20.3g 脂質:12.7g カルシウム:148mg 食塩相:2.8g	エネルギー:457kcal タンパク:17.9g 脂質:15.7g カルシウム:283mg 食塩相:2.2g	エネルギー:502kcal タンパク:18.2g 脂質:18.5g カルシウム:144mg 食塩相:2.5g	エネルギー:465kcal タンパク:19.9g 脂質:13.2g カルシウム:200mg 食塩相:2.7g
日計			エネルギー:1443kcal タンパク:55.7g 脂質:43.5g カルシウム:683mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1455kcal タンパク:50.6g 脂質:35.7g カルシウム:683mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1446kcal タンパク:51.1g 脂質:50.9g カルシウム:630mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1477kcal タンパク:53.9g 脂質:44.0g カルシウム:792mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1464kcal タンパク:54.4g 脂質:37.6g カルシウム:565mg 食塩相:6.9g

	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
朝食	あんパン 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 キャベツのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 大根のそぼろ煮 昆布豆 味噌汁(もやし・玉葱)	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(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(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)
	エネルギー:509kcal タンパク:15.5g 脂質:12.7g カルシウム:244mg 食塩相:1.1g	エネルギー:531kcal タンパク:17.6g 脂質:21.1g カルシウム:334mg 食塩相:2.2g	エネルギー:445kcal タンパク:15.8g 脂質:12.6g カルシウム:264mg 食塩相:1.6g	エネルギー:424kcal タンパク:14.8g 脂質:6.4g カルシウム:135mg 食塩相:2.7g	エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 脂質:17.0g カルシウム:271mg 食塩相:2.2g	エネルギー:443kcal タンパク:16.7g 脂質:12.7g カルシウム:293mg 食塩相:1.7g	エネルギー:515kcal タンパク:18.6g 脂質:15.2g カルシウム:345mg 食塩相:2.2g
昼食	(旬の食材の日 24節気 立夏) 御飯 新玉ねぎたっぷり 鱈の南蛮漬 菜の花の白和え すまし汁(あさり・大根葉) フルーツ(りんご)	かしわそば 温泉卵 オクラの和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉のソテークリームソース 花野菜サラダ コンソメスープ(いんげん・玉葱) フルーツ(パイナップル)	【郷土料理(北海道)選択食】 御飯 A. ガタタン(芦別市) 小松菜のくるみ和え 味噌汁(しろ菜・まいたけ) フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麴焼き 新じゃが芋の煮物 赤だし(豆腐・葱) フルーツ(バナナ)	御飯 アスパラとコーンのシチュー(郷土料理) ほうれん草サラダ コンソメスープ(菜の花・玉葱) フルーツ(パイナップル)	【母の日御膳】 ゆかり御飯 穴子天 五目和え 味噌汁(冬瓜・絹さや) フルーツ(キウイ)
	エネルギー:474kcal タンパク:20.7g 脂質:12.7g カルシウム:162mg 食塩相:1.8g	エネルギー:455kcal タンパク:24.0g 脂質:13.2g カルシウム:104mg 食塩相:4.5g	エネルギー:507kcal タンパク:20.7g 脂質:14.3g カルシウム:250mg 食塩相:2.0g	エネルギー:534kcal タンパク:19.1g 脂質:15.3g カルシウム:327mg 食塩相:2.4g B. 鮭ザンギ(唐揚げ) エネルギー:556kcal タンパク:25.3g 脂質:14.6g カルシウム:321mg 食塩相:2.3g	エネルギー:551kcal タンパク:18.7g 脂質:15.2g カルシウム:91mg 食塩相:3.0g	エネルギー:493kcal タンパク:19.1g 脂質:13.6g カルシウム:189mg 食塩相:2.4g	エネルギー:499kcal タンパク:17.9g 脂質:11.6g カルシウム:177mg 食塩相:4.0g
おやつ	抹茶プリン			ミニどら焼き		白あん饅頭	
	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: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: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 鶏肉の照り焼き 白菜の柚香和え 味噌汁(豆腐・葱)	御飯 和風ハンバーグ バンバンジー風サラダ 白菜のスープ(白菜・人参)	御飯 鶏肉の香味焼き ちんげん菜の塩炒め 味噌汁(小松菜・高野豆腐)	御飯 鱈の葱味噌焼き 白菜の土佐酢 すまし汁(わかめ・みつば)	御飯 豚肉の温しゃぶ いんげんの酢味噌和え すまし汁(牛蒡・エノキ)	御飯 ホッケの味醂漬焼き(郷土料理) 卵の花 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 海草サラダ すまし汁(麩・葱)
	エネルギー:411kcal タンパク:19.3g 脂質:10.0g カルシウム:118mg 食塩相:2.7g	エネルギー:461kcal タンパク:15.8g 脂質:14.7g カルシウム:245mg 食塩相:2.6g	エネルギー:503kcal タンパク:23.7g 脂質:12.8g カルシウム:299mg 食塩相:2.5g	エネルギー:424kcal タンパク:17.9g 脂質:11.7g カルシウム:148mg 食塩相:2.3g	エネルギー:384kcal タンパク:17.7g 脂質:7.4g カルシウム:100mg 食塩相:2.9g	エネルギー:446kcal タンパク:22.0g 脂質:9.8g カルシウム:176mg 食塩相:3.2g	エネルギー:465kcal タンパク:16.5g 脂質:13.0g カルシウム:184mg 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1446kcal タンパク:55.6g 脂質:35.5g カルシウム:640mg 食塩相:5.5g	エネルギー:1447kcal タンパク:57.4g 脂質:49.0g カルシウム:683mg 食塩相:9.4g	エネルギー:1455kcal タンパク:60.2g 脂質:39.7g カルシウム:813mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1454kcal タンパク:53.3g 脂質:34.3g カルシウム:790mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1451kcal タンパク:54.7g 脂質:39.6g カルシウム:462mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1441kcal タンパク:58.9g 脂質:36.2g カルシウム:858mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1479kcal タンパク:53.0g 脂質:39.8g カルシウム:706mg 食塩相:8.8g

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
朝食	十勝バターチョコブレッド(郷土料理) クラムチャウダー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン ジャム 野菜とウイナーのコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン ジャム オムレツ 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(麩・玉葱)	食パン ジャム 明太スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン ジャム ウイナーと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン ジャム トマト煮込み コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:469kcal タンパク:18.0g 脂質:15.8g カルシウム:352mg 食塩相:2.4g	エネルギー:465kcal タンパク:15.2g 脂質:16.3g カルシウム:268mg 食塩相:2.3g	エネルギー:459kcal タンパク:15.7g 脂質:13.8g カルシウム:265mg 食塩相:2.0g	エネルギー:458kcal タンパク:16.9g 脂質:13.6g カルシウム:154mg 食塩相:2.2g	エネルギー:523kcal タンパク:15.6g 脂質:20.6g カルシウム:260mg 食塩相:1.9g	エネルギー:457kcal タンパク:14.6g 脂質:15.8g カルシウム:269mg 食塩相:1.6g	エネルギー:528kcal タンパク:16.5g 脂質:16.0g カルシウム:264mg 食塩相:2.1g
昼食	御飯 鰯の味噌焼き 若竹煮 すまし汁(麩・貝割れ) フルーツ(バナナ)	御飯 スープカレー鍋 カリフラワーサラダ コンソメスープ(いんげん・玉葱) フルーツ(パイン)	菜飯 鯖の煮付け ピーマンの塩炒め 味噌汁(南瓜・葱) フルーツ(りんご)	海老マカロニグラタン スナップえんどうのサラダ ポタージュ フルーツ(パイン)	御飯 豚肉とごぼうの煮込み しその実あえ けんちん汁 フルーツヨーグルト	御飯 揚げ鱈の中華あんかけ 金平ごぼう すまし汁(そうめん・みつば) フルーツ(りんご)	けんちんうどん なす田楽 そら豆のおろし和え フルーツ(バナナ)
	エネルギー:406kcal タンパク:18.8g 脂質:6.6g カルシウム:140mg 食塩相:2.5g	エネルギー:558kcal タンパク:17.4g 脂質:19.2g カルシウム:185mg 食塩相:3.5g	エネルギー:560kcal タンパク:18.1g 脂質:20.4g カルシウム:124mg 食塩相:2.8g	エネルギー:505kcal タンパク:21.2g 脂質:14.5g カルシウム:443mg 食塩相:3.1g	エネルギー:550kcal タンパク:18.3g 脂質:16.1g カルシウム:230mg 食塩相:2.2g	エネルギー:486kcal タンパク:18.2g 脂質:13.6g カルシウム:99mg -	エネルギー:481kcal タンパク:13.5g 脂質:15.1g カルシウム:52mg 食塩相:2.7g
おやつ	ウエハース			【和菓子選択食】 A. 塩まんじゅう		ババロア	
	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:66kcal タンパク:1.2g 脂質:0.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g		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	
				B. 水ようかん 脂質:0.0g タンパク:0.4g 食塩相:0.0g カルシウム:1mg			
			C. ミニたい焼(カスタード) 脂質:2.1g タンパク:1.3g 食塩相:0.2g カルシウム:0mg				
夕食	御飯 ミートローフ グリーンサラダ コンソメスープ(菜の花・玉葱)	御飯 鱈の利休焼き 南瓜の煮物 味噌汁(しろ菜・玉葱)	御飯 豆腐と野菜の揚げ浸し キャベツの辛子和え 味噌汁(さつま芋・いんげん)	御飯 筑前煮 オクラの和え物 味噌汁(さつま芋・かいわれ)	御飯 鰯の塩焼き なすの味噌炒め すまし汁(えのき・貝割)	御飯 友禅豆腐 さつま芋のレモン煮 赤だし(南瓜・大根葉)	御飯 千草焼き いんげんの白和え 味噌汁(白菜・大根葉)
	エネルギー:516kcal タンパク:19.3g 脂質:16.6g カルシウム:212mg 食塩相:2.2g	エネルギー:424kcal タンパク:19.0g 脂質:6.2g カルシウム:197mg 食塩相:3.3g	エネルギー:443kcal タンパク:13.8g 脂質:10.5g カルシウム:125mg 食塩相:2.1g	エネルギー:460kcal タンパク:16.9g 脂質:10.3g カルシウム:165mg 食塩相:2.7g	エネルギー:402kcal タンパク:18.2g 脂質:10.2g カルシウム:157mg 食塩相:2.9g	エネルギー:432kcal タンパク:14.8g 脂質:3.3g カルシウム:134mg 食塩相:2.0g	エネルギー:447kcal タンパク:20.2g 脂質:11.3g カルシウム:298mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1441kcal タンパク:56.7g 脂質:41.7g カルシウム:1281mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1447kcal タンパク:51.6g 脂質:41.7g カルシウム:650mg 食塩相:9.0g	エネルギー:1462kcal タンパク:47.6g 脂質:44.7g カルシウム:514mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1489kcal タンパク:56.2g 脂質:38.5g カルシウム:762mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1475kcal タンパク:52.1g 脂質:46.9g カルシウム:647mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1445kcal タンパク:49.9g 脂質:34.5g カルシウム:583mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1456kcal タンパク:50.2g 脂質:42.4g カルシウム:614mg 食塩相:7.2g

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
朝食	A 定食 黒糖パン 魚肉ソーセージのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム パンプキンサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ツナサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁(じゃが芋・いんげん)	食パン(6枚切り) ジャム 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 ウイナ - 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 海老ボールのクリームスープ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:501kcal タンパク:18.0g 脂質:13.0g カルシウム:317mg 食塩相:2.1g	エネルギー:538kcal タンパク:14.6g 脂質:18.8g カルシウム:238mg 食塩相:1.5g	エネルギー:510kcal タンパク:18.2g 脂質:20.2g カルシウム:259mg 食塩相:1.4g	エネルギー:423kcal タンパク:16.0g 脂質:4.9g カルシウム:208mg 食塩相:3.3g	エネルギー:435kcal タンパク:15.9g 脂質:12.6g カルシウム:265mg 食塩相:1.6g	エネルギー:490kcal タンパク:15.4g 脂質:18.3g カルシウム:283mg 食塩相:1.6g	エネルギー:521kcal タンパク:18.8g 脂質:13.3g カルシウム:432mg 食塩相:3.1g
昼食	【郷土料理(北海道)選択食】 御飯 A. 白いピ - フストカノ(北海道乳製品) コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・菜の花) フルーツ(りんご)	御飯 鯵のごま漬焼 小松菜のわさび和え すまし汁(ごぼう・しろ菜) フルーツ(バナナ)	エスカロップ(郷土料理) コールスローサラダ すまし汁(しろな・舞茸・葱) フルーツ(パイン)	スパゲッティミートソース ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参) フルーツヨーグルト	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め ごぼうサラダ 味噌汁(南瓜・大根葉) フルーツ(バナナ)	御飯 タラの葱ソース かに焼売 ザーサイのスープ フルーツ(りんご)	御飯 豚肉のわさび醤油焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(菜の花・しめじ) フルーツ(パイン)
	エネルギー:567kcal タンパク:15.8g 脂質:22.5g カルシウム:149mg 食塩相:2.7g B. ほっけの和風ピカタ	エネルギー:470kcal タンパク:20.6g 脂質:5.2g カルシウム:235mg 食塩相:2.1g	エネルギー:502kcal タンパク:11.6g 脂質:14.5g カルシウム:126mg 食塩相:3.1g	エネルギー:484kcal タンパク:20.3g 脂質:12.9g カルシウム:178mg 食塩相:3.3g	エネルギー:555kcal タンパク:18.9g 脂質:18.4g カルシウム:263mg 食塩相:3.2g	エネルギー:464kcal タンパク:17.7g 脂質:11.7g カルシウム:131mg 食塩相:2.3g	エネルギー:501kcal タンパク:20.3g 脂質:15.9g カルシウム:211mg 食塩相:2.5g
おやつ	ゼリー(ラムネ味)			やわらかサブレ		苺カップケーキ	
	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:92kcal タンパク:0.8g 脂質:5.5g カルシウム:150mg 食塩相:0.1g		エネルギー:94kcal タンパク:1.1g 脂質:4.5g カルシウム:36mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 鶏肉のソテー マスタードソース 大根サラダ 味噌汁(しめじ・しろな)	御飯 おでん わかめサラダ 青梗菜のスープ	御飯 ミートボールときのこのクリーム煮 若布とトマトの中華和え コンソメスープ(ミックスベジタブル)	御飯 豆腐ハンバーグ なすのしぎ焼き 味噌汁(里芋・大根葉)	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 味噌汁(もやし・なす)	御飯 鶏肉の山椒焼き 白菜の煮浸し 赤だし(里芋・しろ菜)	御飯 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 かき玉汁
	エネルギー:368kcal タンパク:22.0g 脂質:3.5g カルシウム:140mg 食塩相:2.4g	エネルギー:447kcal タンパク:18.8g 脂質:11.8g カルシウム:209mg 食塩相:4.0g	エネルギー:440kcal タンパク:16.4g 脂質:8.4g カルシウム:210mg 食塩相:3.1g	エネルギー:492kcal タンパク:15.7g 脂質:15.5g カルシウム:109mg 食塩相:2.9g	エネルギー:488kcal タンパク:18.2g 脂質:15.0g カルシウム:165mg 食塩相:2.5g	エネルギー:443kcal タンパク:18.3g 脂質:11.0g カルシウム:133mg 食塩相:2.2g	エネルギー:476kcal タンパク:19.0g 脂質:18.7g カルシウム:175mg 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1472kcal タンパク:55.8g 脂質:39.0g カルシウム:836mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1455kcal タンパク:54.0g 脂質:35.8g カルシウム:682mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1452kcal タンパク:46.2g 脂質:43.1g カルシウム:595mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1491kcal タンパク:52.8g 脂質:38.8g カルシウム:645mg 食塩相:9.6g	エネルギー:1478kcal タンパク:53.0g 脂質:46.0g カルシウム:693mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1491kcal タンパク:52.5g 脂質:45.5g カルシウム:583mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1498kcal タンパク:58.1g 脂質:47.9g カルシウム:818mg 食塩相:8.1g

	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)		
朝食	レーズンロール ツナとブロッコリーのサラダ 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(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム ソーセージと野菜の炒めもの コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 大根のそぼろ餡 納豆 味噌汁(しろ菜・葱)	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)		
	エネルギー:440kcal タンパク:17.1g 脂質:16.7g カルシウム:273mg 食塩相:1.2g	エネルギー:522kcal タンパク:16.3g 脂質:21.7g カルシウム:269mg 食塩相:1.6g	エネルギー:478kcal タンパク:15.9g 脂質:12.1g カルシウム:274mg 食塩相:1.5g	エネルギー:395kcal タンパク:15.6g 脂質:7.3g カルシウム:156mg 食塩相:2.4g	エネルギー:512kcal タンパク:19.1g 脂質:16.3g カルシウム:416mg 食塩相:2.9g		
昼食	御飯 鱈のゆず香焼き れんこんの味噌炒め すまし汁(麩・葱) フルーツ(りんご)	御飯 若鶏の竜田揚げ 青梗菜の和え物 味噌汁(南瓜・大根葉) フルーツ(バナナ)	ソース焼きそば カリフラワーサラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	御飯 厚揚げと鶏肉の炒め物 三色ナムル 味噌汁(わかめ・玉葱・人参) フルーツ(パイン)	御飯 ハンバーグ デミソース 春雨サラダ 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) フルーツ(りんご)		
	エネルギー:436kcal タンパク:18.6g 脂質:7.3g カルシウム:132mg 食塩相:2.3g	エネルギー:531kcal タンパク:16.6g 脂質:14.2g カルシウム:188mg 食塩相:2.7g	エネルギー:586kcal タンパク:21.1g 脂質:18.2g カルシウム:262mg 食塩相:4.2g	エネルギー:530kcal タンパク:20.9g 脂質:17.3g カルシウム:249mg 食塩相:2.6g	エネルギー:551kcal タンパク:17.4g 脂質:15.1g カルシウム:292mg 食塩相:3.1g		
おやつ	チョコレート			抹茶ワッフル			
	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: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 ロールキャベツ カニカマと野菜のサラダ ポタージュ(ミックスベジタブル)	御飯 カレーと野菜の生姜蒸し さつま芋のいとこ煮(北海道小豆) 味噌汁(豆腐・わかめ)	御飯 あさりの柳川風煮 梅肉和え すまし汁(麩・葱)	御飯 豚焼き肉(塩ダレ) 白菜のおかか和え 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	御飯 鱈のムニエル タルタルソース キャベツの浅漬け 味噌汁(大根・南瓜)		
	エネルギー:442kcal タンパク:15.7g 脂質:6.1g カルシウム:232mg 食塩相:3.2g	エネルギー:430kcal タンパク:20.7g 脂質:2.4g カルシウム:137mg 食塩相:2.9g	エネルギー:384kcal タンパク:18.1g 脂質:6.0g カルシウム:157mg 食塩相:2.3g	エネルギー:416kcal タンパク:18.3g 脂質:11.6g カルシウム:190mg 食塩相:2.5g	エネルギー:422kcal タンパク:18.0g 脂質:10.1g カルシウム:117mg 食塩相:2.6g		
日計	エネルギー:1442kcal タンパク:53.0g 脂質:37.3g カルシウム:637mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1483kcal タンパク:53.6g 脂質:38.3g カルシウム:594mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1448kcal タンパク:55.1g 脂質:36.3g カルシウム:693mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1442kcal タンパク:56.3g 脂質:40.8g カルシウム:795mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1485kcal タンパク:54.5g 脂質:41.5g カルシウム:825mg 食塩相:8.6g		

—