

東が丘ホーム6月献立表

						6月1日(土)	6月2日(日)
朝食						食パン(6枚切り) ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ミートボールのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
						エネルギー:431kcal タンパク:14.9g 脂質:11.3g カルシウム:282mg 食塩相:2.2g	エネルギー:528kcal タンパク:19.2g 脂質:13.9g カルシウム:424mg 食塩相:2.6g
昼食						赤飯 鯖の塩焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(もやし・いんげん) フルーツ(パイン)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 小松菜のツナ和え 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(バナナ)
						エネルギー:515kcal タンパク:20.6g 脂質:18.2g カルシウム:177mg 食塩相:3.3g	エネルギー:517kcal タンパク:22.2g 脂質:15.0g カルシウム:207mg 食塩相:2.7g
おやつ						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 ポークソテー トマトソース 花野菜サラダ コンソメスープ(ベーコン・キャベツ)	御飯 鰯の味噌漬け焼き 温奴 すまし汁(白菜・茸)
						エネルギー:497kcal タンパク:19.7g 脂質:18.6g カルシウム:185mg 食塩相:2.0g	エネルギー:424kcal タンパク:19.6g 脂質:12.2g カルシウム:134mg 食塩相:1.9g
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 脂質:38.3g 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:1484kcal タンパク:54.7g 脂質:41.5g カルシウム:845mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1492kcal タンパク:55.7g 脂質:48.2g カルシウム:709mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1469kcal タンパク:61.0g 脂質:41.1g カルシウム:765mg 食塩相:7.2g

	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)
朝食	食パン ジャム カリフラワーのサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン ジャム ウインナーと野菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 味噌汁(しろ菜・里芋) 厚揚げの和風あんかけ 昆布豆	黒糖パン 角切りサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン ジャム ツナと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン ジャム オムレツ コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:462kcal タンパク:17.0g 脂質:15.7g カルシウム:271mg 食塩相:1.4g	エネルギー:479kcal 脂質:15.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:492kcal タンパク:16.7g 脂質:15.0g カルシウム:266mg 食塩相:1.8g	エネルギー:472kcal タンパク:18.9g 脂質:9.7g カルシウム:255mg 食塩相:2.3g	エネルギー:455kcal タンパク:14.8g 脂質:12.8g カルシウム:244mg 食塩相:1.2g	エネルギー:413kcal タンパク:17.6g 脂質:10.4g カルシウム:273mg 食塩相:1.4g	エネルギー:498kcal タンパク:15.9g 脂質:15.7g カルシウム:268mg 食塩相:1.5g
昼食	御飯 豆腐チャンプルー ごぼうサラダ 味噌汁(しろ菜・絹さや) フルーツ(パイン)	【郷土料理(東北)選択食】 御飯 A. 芋煮(山形) 卵の花炒り煮 ちんげん菜の和え物 フルーツ(りんご)	喜多方ラーメン(福島郷土料理) 焼売 めかぶサラダ(三陸郷土料理) フルーツ(バナナ)	御飯 鱈の梅風味焼き 卵の花 味噌汁(キャベツ・大根) フルーツヨーグルト	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 味噌汁(さつまいも・葱) フルーツ(パイン)	御飯 ミートボールの酢豚風 おくらのなめ茸和え 中華スープ(白菜・にら) フルーツ(バナナ)	山菜御飯(秋田郷土料理) 鱈の塩焼き ほうれん草の和え物 こづゆ(福島郷土料理) フルーツ(パイン)
	エネルギー:493kcal タンパク:15.0g 脂質:17.6g カルシウム:162mg 食塩相:3.2g	エネルギー:543kcal 脂質:16.8g 食塩相:2.5g	エネルギー:511kcal タンパク:17.8g 脂質:16.6g カルシウム:84mg 食塩相:4.8g	エネルギー:502kcal タンパク:26.2g 脂質:8.3g カルシウム:363mg 食塩相:3.2g	エネルギー:555kcal タンパク:13.9g 脂質:18.0g カルシウム:166mg 食塩相:3.2g	エネルギー:446kcal タンパク:12.2g 脂質:7.8g カルシウム:149mg 食塩相:2.2g	エネルギー:494kcal タンパク:20.5g 脂質:14.2g カルシウム:200mg 食塩相:3.3g
		エネルギー:518kcal 脂質:14.7g 食塩相:2.6g					
おやつ	抹茶プリン			【和菓子選択】 きなこ饅頭		カップケーキ(イチゴ)	
	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:66kcal タンパク:1.5g 脂質:0.3g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g		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	
				芋ようかん エネルギー:61kcal タンパク:0.2g 脂質:0.0g カルシウム:4mg 食塩相:0.0g			
			あんみつ エネルギー:68kcal タンパク:0.8g 脂質:0.0g カルシウム:2mg 食塩相:0.0g				
夕食	御飯 ブラウンシチュー スナップエンドウのサラダ コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め もずくの酢の物 すまし汁(豆腐・しろ菜)	御飯 豆腐ハンバーグ 柚子胡椒あんかけ 揚げ茄子の浸し 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 鶏肉のくわ焼き 切り昆布の煮物 赤だし(わかめ・葱)	御飯 豚肉と根菜の旨煮 もやしの酢の物 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	御飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の白和え すまし汁(とろろ昆布・貝割れ)	御飯 豚しゃぶ スナップエンドウの辛子和え 味噌汁(おくら・大根葉)
	エネルギー:460kcal タンパク:21.8g 脂質:8.0g カルシウム:168mg 食塩相:2.5g	エネルギー:443kcal 脂質:15.1g 食塩相:2.2g	エネルギー:488kcal タンパク:16.0g 脂質:17.4g カルシウム:212mg 食塩相:2.5g	エネルギー:452kcal タンパク:18.8g 脂質:10.1g カルシウム:103mg 食塩相:2.7g	エネルギー:480kcal タンパク:17.5g 脂質:10.8g カルシウム:122mg 食塩相:2.3g	エネルギー:504kcal タンパク:17.9g 脂質:17.5g カルシウム:142mg 食塩相:2.3g	エネルギー:451kcal タンパク:19.6g 脂質:12.6g カルシウム:134mg 食塩相:3.3g
日計	エネルギー:1467kcal タンパク:53.9g 脂質:41.4g カルシウム:717mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1465kcal 脂質:47.1g 食塩相:6.5g	エネルギー:1491kcal タンパク:50.5g 脂質:49.0g カルシウム:562mg 食塩相:9.2g	エネルギー:1492kcal タンパク:65.4g 脂質:28.4g カルシウム:721mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1490kcal タンパク:46.2g 脂質:41.6g カルシウム:532mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1457kcal タンパク:48.8g 脂質:40.2g カルシウム:600mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1443kcal タンパク:56.0g 脂質:42.5g カルシウム:602mg 食塩相:8.1g

	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16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(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ソーセージと野菜のバター炒め 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 車麩の煮物 めかぶ納豆(三陸郷土料理) 味噌汁(おくら・玉葱)	ロールパン ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム 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 チーズサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:476kcal タンパク:16.2g 脂質:15.6g カルシウム:280mg 食塩相:1.7g	エネルギー:472kcal 脂質:15.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:451kcal タンパク:14.3g 脂質:15.7g カルシウム:274mg 食塩相:1.6g	エネルギー:393kcal タンパク:16.0g 脂質:5.1g カルシウム:145mg 食塩相:2.1g	エネルギー:463kcal タンパク:15.9g 脂質:13.0g カルシウム:251mg 食塩相:1.6g	エネルギー:455kcal タンパク:16.1g 脂質:11.8g カルシウム:286mg 食塩相:2.3g	エネルギー:484kcal タンパク:16.4g 脂質:16.3g カルシウム:323mg 食塩相:1.5g
昼食	御飯 鶏肉の辛子マヨネーズ焼き カリフラワーサラダ すまし汁(麩・しろ菜) フルーツ(バナナ)	盛岡じゃじゃ麺(岩手郷土料理) ナムル 中華スープ(チンゲン菜・玉葱・ニラ) フルーツ(パイン)	御飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 すまし汁(もやし・葱) フルーツ(りんご)	かきあげ丼 なすの味噌炒め すまし汁(麩・白菜) フルーツ(バナナ)	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 小松菜の柚子和え 味噌汁(豆腐・葱) フルーツヨーグルト	御飯 豚肉の生姜焼き オクラのサラダ コンソメスープ(ブロッコリー・茸・ペーコン) フルーツ(パイン)	【父の日御膳】 ゆかり御飯 天ぷら 厚揚げの煮物 赤だし(冬瓜・葱) フルーツ(キウイ)
	エネルギー:520kcal タンパク:17.8g 脂質:19.1g カルシウム:126mg 食塩相:1.9g	エネルギー:484kcal 脂質:17.3g 食塩相:3.3g	エネルギー:500kcal タンパク:19.0g 脂質:16.1g カルシウム:110mg 食塩相:2.6g	エネルギー:529kcal タンパク:9.9g 脂質:15.7g カルシウム:101mg 食塩相:2.4g	エネルギー:551kcal タンパク:22.3g 脂質:15.8g カルシウム:320mg 食塩相:2.7g	エネルギー:472kcal タンパク:16.0g 脂質:16.2g カルシウム:132mg 食塩相:1.6g	エネルギー:481kcal タンパク:16.3g 脂質:10.1g カルシウム:210mg 食塩相:2.6g
おやつ	ドーナツ		【おやつ作り】 スイートポテト			ひとくちまんじゅう	
	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:117kcal タンパク:1.2g 脂質:2.1g カルシウム:27mg 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	
夕食	御飯 鱈の野菜あんかけ ちんげん菜のくるみ和え 味噌汁(南瓜・白菜)	御飯 ハンバーグ デミソース コールスローサラダ きのこスープ	御飯 鰯の利休焼き チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 筑前煮 わかめの酢の物 味噌汁(もやし・白菜)	御飯 肉団子の煮物 ピーマンの塩炒め すまし汁(ほうれん草・玉葱)	御飯 千草焼き れんこんの炒り煮 味噌汁(白菜・なめこ)
	エネルギー:359kcal タンパク:18.1g 脂質:3.1g カルシウム:169mg 食塩相:2.5g	エネルギー:486kcal 脂質:15.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:381kcal タンパク:18.7g 脂質:7.5g カルシウム:239mg 食塩相:2.3g	エネルギー:537kcal タンパク:19.3g 脂質:19.5g カルシウム:129mg 食塩相:2.3g	エネルギー:470kcal タンパク:18.9g 脂質:11.6g カルシウム:147mg 食塩相:3.1g	エネルギー:470kcal タンパク:18.3g 脂質:11.1g カルシウム:234mg 食塩相:2.5g	エネルギー:497kcal タンパク:17.7g 脂質:14.9g カルシウム:144mg 食塩相:2.8g
日計	エネルギー:1459kcal タンパク:53.8g 脂質:43.2g カルシウム:775mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1442kcal 脂質:48.3g 食塩相:7.7g	エネルギー:1449kcal タンパク:53.2g 脂質:41.4g カルシウム:650mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1459kcal タンパク:45.2g 脂質:40.3g カルシウム:375mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1484kcal タンパク:57.1g 脂質:40.4g カルシウム:718mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1450kcal タンパク:51.5g 脂質:39.2g カルシウム:852mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1462kcal タンパク:50.4g 脂質:41.3g カルシウム:677mg 食塩相:6.9g

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム 海老ボールのクリーム煮 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(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム キャベツのスープ煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶(カクテル)	御飯 お魚とうふ揚の煮物 昆布豆 味噌汁(しろ菜・玉葱)	あんパン 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 ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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)
	エネルギー:513kcal タンパク:19.5g 脂質:13.9g カルシウム:473mg 食塩相:3.0g	エネルギー:474kcal 脂質:15.7g 食塩相:1.4g	エネルギー:497kcal タンパク:17.5g 脂質:13.7g カルシウム:284mg 食塩相:2.1g	エネルギー:445kcal タンパク:14.2g 脂質:8.4g カルシウム:161mg 食塩相:2.8g	エネルギー:514kcal タンパク:17.0g 脂質:16.2g カルシウム:300mg 食塩相:1.2g	エネルギー:477kcal タンパク:15.7g 脂質:12.4g カルシウム:279mg 食塩相:1.6g	エネルギー:478kcal タンパク:16.0g 脂質:15.2g カルシウム:276mg 食塩相:1.7g
昼食	【郷土料理(東北)選択食】 御飯 A. ソースかつ(会津) 菜の花のわさび和え かき玉汁 フルーツ(りんご)	御飯 カレイの銀あんかけ 大根の梅かつお和え 味噌汁(里芋・いんげん) フルーツヨーグルト	御飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 赤だし(オクラ・里芋) フルーツ(バナナ)	シーフードマカロニグラタン 蟹かまサラダ ポタージュ フルーツ(パイナップル)	(旬の食材の日 夏至) 菜飯 焼き鯖 冬瓜の煮物 味噌汁(南瓜・貝割れ) フルーツ(バナナ)	冷やし中華(宮城郷土料理) 焼売 中華スープ(しろ菜・ニラ) フルーツ(パイナップル)	御飯 コロケ 菜の花のごま和え コンソメスープ(ジャガ芋・マッシュルーム) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:446kcal タンパク:14.4g 脂質:10.3g カルシウム:175mg 食塩相:2.8g B. ねりこみ(青森)	エネルギー:445kcal 脂質:3.3g 食塩相:3.1g	エネルギー:527kcal タンパク:16.7g 脂質:13.1g カルシウム:281mg 食塩相:3.4g	エネルギー:510kcal タンパク:19.0g 脂質:15.7g カルシウム:175mg 食塩相:3.4g	エネルギー:551kcal タンパク:18.2g 脂質:19.0g カルシウム:121mg 食塩相:2.9g	エネルギー:441kcal タンパク:18.8g 脂質:9.3g カルシウム:103mg 食塩相:4.9g	エネルギー:441kcal タンパク:24.4g 脂質:5.5g カルシウム:226mg 食塩相:3.0g
おやつ	ウエハース			ミニどら焼き		キャラメルプリン	
	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: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:77kcal タンパク:1.8g 脂質:1.1g カルシウム:147mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 鱈の塩焼き さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁(豆腐・葱)	御飯 タンドリーチキン 野菜サラダ ポタージュ	御飯 豚肉の葱塩炒め 白菜の浅漬け 味噌汁(大根・しろ菜)	御飯 友禅豆腐 南瓜いとこ煮 味噌汁(もやし・牛蒡・大根葉)	御飯 豚肉と牛蒡の卵とじ いんげんの和え物 味噌汁(白菜・葱)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 小松菜の辛子醤油和え すまし汁(椎茸・ごぼう)	御飯 焼き肉(豚) 小松菜の磯和え すまし汁(とろろ昆布・葱)
	エネルギー:440kcal タンパク:18.8g 脂質:7.2g カルシウム:157mg 食塩相:2.6g	エネルギー:521kcal 脂質:19.8g 食塩相:1.7g	エネルギー:419kcal タンパク:15.8g 脂質:12.6g カルシウム:153mg 食塩相:2.6g	エネルギー:413kcal タンパク:14.7g 脂質:3.1g カルシウム:125mg 食塩相:2.1g	エネルギー:431kcal タンパク:17.3g 脂質:10.7g カルシウム:158mg 食塩相:2.3g	エネルギー:454kcal タンパク:19.2g 脂質:13.5g カルシウム:189mg 食塩相:1.8g	エネルギー:403kcal タンパク:15.6g 脂質:12.3g カルシウム:179mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1449kcal タンパク:53.3g 脂質:34.1g カルシウム:1382mg 食塩相:8.5g	エネルギー:1440kcal 脂質:38.8g 食塩相:6.2g	エネルギー:1443kcal タンパク:50.0g 脂質:39.4g カルシウム:718mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1440kcal タンパク:49.4g 脂質:28.1g カルシウム:641mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1496kcal タンパク:52.5g 脂質:45.9g カルシウム:579mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1449kcal タンパク:55.5g 脂質:36.3g カルシウム:718mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1446kcal タンパク:46.0g 脂質:41.0g カルシウム:675mg 食塩相:6.1g

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム ソーセージのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム タラモサラダ 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(カクテル)	御飯 白菜のスープ煮 納豆 味噌汁(しろ菜・いんげん)	レーズンロール ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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 ウインナーと野菜の炒めもの コーヒー牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:540kcal タンパク:20.3g 脂質:13.7g カルシウム:430mg 食塩相:3.1g	エネルギー:478kcal 脂質:17.5g 食塩相:1.9g	エネルギー:504kcal タンパク:19.1g 脂質:17.2g カルシウム:354mg 食塩相:2.1g	エネルギー:419kcal タンパク:18.0g 脂質:8.0g カルシウム:226mg 食塩相:2.6g	エネルギー:454kcal タンパク:16.6g 脂質:11.0g カルシウム:314mg 食塩相:2.1g	エネルギー:449kcal タンパク:16.9g 脂質:13.8g カルシウム:273mg 食塩相:1.6g	エネルギー:513kcal タンパク:16.0g 脂質:19.5g カルシウム:335mg 食塩相:1.7g
昼食	わかめ御飯 鱈の醤油麹焼き 根菜煮 味噌汁(もやし・葱) フルーツ(パイナップル)	御飯 すき焼き煮 温泉卵 味噌汁(里芋・青梗菜) フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉のわさび醤油焼き 山形のだし(山形郷土料理) 味噌汁(菜の花・えのき) フルーツ(りんご)	煮干しだしラーメン(青森郷土料理) えび焼売 花野菜とツナの中華和え フルーツ(バナナ)	御飯 鶏の唐揚げ 南瓜の煮物 味噌汁(おくら・なす) フルーツヨーグルト	御飯 つくねの野菜あんかけ 里芋のずんだ和え(宮城郷土料理) 赤だし(青梗菜・もやし) フルーツ(パイナップル)	りんごカレー(青森郷土料理) コールスローサラダ コンソメスープ(もやし・菜の花) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:413kcal タンパク:19.2g 脂質:2.3g カルシウム:121mg 食塩相:3.0g	エネルギー:535kcal 脂質:16.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:455kcal タンパク:18.4g 脂質:12.1g カルシウム:159mg 食塩相:2.3g	エネルギー:484kcal タンパク:17.7g 脂質:17.1g カルシウム:65mg 食塩相:4.3g	エネルギー:584kcal タンパク:18.2g 脂質:15.5g カルシウム:234mg 食塩相:2.5g	エネルギー:521kcal タンパク:18.8g 脂質:12.7g カルシウム:124mg 食塩相:2.3g	エネルギー:586kcal タンパク:17.3g 脂質:17.0g カルシウム:197mg 食塩相:3.4g
おやつ	チョコレート			抹茶ワッフル		栗入り白あん饅頭	
	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		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 親子煮 キャベツのサラダ すまし汁(麩・しろ菜)	御飯 蒸し鶏の薬味ソース 小松菜とひじきのサラダ 味噌汁(なめこ・大根葉)	御飯 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 かき玉汁	御飯 鶏肉と野菜の煮物 もやしのサラダ 味噌汁(さつま芋・おくら)	御飯 鱈の醤油こうじ焼 高野豆腐の煮物 味噌汁(ジャガ芋・大根葉)	御飯 カレイのムニエル カリフラワーのサラダ コンソメスープ(さつま芋・玉葱)	御飯 鱈と野菜の生姜蒸し ちんげん菜の和え物 かき玉汁
	エネルギー:404kcal タンパク:18.5g 脂質:9.3g カルシウム:140mg 食塩相:2.0g	エネルギー:453kcal 脂質:13.5g 食塩相:2.8g	エネルギー:504kcal タンパク:19.2g 脂質:21.2g カルシウム:193mg 食塩相:2.9g	エネルギー:486kcal タンパク:19.4g 脂質:10.9g カルシウム:118mg 食塩相:2.4g	エネルギー:446kcal タンパク:21.4g 脂質:9.4g カルシウム:158mg 食塩相:3.0g	エネルギー:427kcal タンパク:20.8g 脂質:9.6g カルシウム:153mg 食塩相:1.7g	エネルギー:343kcal タンパク:20.7g 脂質:3.4g カルシウム:243mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1481kcal タンパク:59.6g 脂質:32.5g カルシウム:691mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1466kcal 脂質:47.4g 食塩相:6.9g	エネルギー:1463kcal タンパク:56.7g 脂質:50.5g カルシウム:706mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1490kcal タンパク:56.6g 脂質:40.6g カルシウム:609mg 食塩相:9.3g	エネルギー:1484kcal タンパク:56.2g 脂質:35.9g カルシウム:706mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1456kcal タンパク:57.6g 脂質:36.2g カルシウム:750mg 食塩相:5.6g	エネルギー:1442kcal タンパク:54.0g 脂質:39.9g カルシウム:775mg 食塩相:7.4g