

10月献立表

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム クリームシチュー 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 チキントマトシチュー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 味噌汁(菜の花・人参)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーゼージと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	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(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:550kcal 脂質:12.7g 食塩相:3.3g	エネルギー:503kcal タンパク:19.6g 脂質:14.0g カルシウム:294mg 食塩相:2.1g	エネルギー:398kcal タンパク:17.4g 脂質:6.5g カルシウム:154mg 食塩相:2.3g	エネルギー:439kcal タンパク:16.3g 脂質:12.7g カルシウム:288mg 食塩相:1.8g	エネルギー:517kcal タンパク:15.8g 脂質:21.3g カルシウム:264mg 食塩相:1.5g	エネルギー:421kcal タンパク:14.9g 脂質:13.2g カルシウム:268mg 食塩相:2.3g
昼食	赤飯 鱈と野菜の生姜蒸し 白菜の梅肉和え 味噌汁(里芋・葱) フルーツ(バナナ)	きしめん(愛知郷土料理) 焼売 小松菜のツナ和え フルーツ缶(パイナップル)	御飯 肉じゃが スナップエンドウのサラダ すまし汁(白玉麩・枵) フルーツヨーグルト	御飯 カニクリームコロッケ, コーンコロッケ しらす入り和え物(静岡郷土料理) 味噌汁(もやし・なす) フルーツ(バナナ)	御飯 ロールキャベツのトマト煮 もやしの梅和え 味噌汁(白菜・おくら) フルーツ缶(洋梨)	御飯 さばの生姜煮 里芋と茄子の田楽 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:413kcal 脂質:2.2g 食塩相:3.1g	エネルギー:455kcal タンパク:14.9g 脂質:16.1g カルシウム:118mg 食塩相:3.6g	エネルギー:563kcal タンパク:20.5g 脂質:14.3g カルシウム:267mg 食塩相:2.5g	エネルギー:556kcal タンパク:13.8g 脂質:15.3g カルシウム:154mg 食塩相:2.8g	エネルギー:373kcal タンパク:10.4g 脂質:3.2g カルシウム:160mg 食塩相:2.5g	エネルギー:618kcal タンパク:19.3g 脂質:21.3g カルシウム:147mg 食塩相:2.5g
おやつ			ババロア		ひとくちまんじゅう(ゆず)	
			エネルギー:68kcal タンパク:2.2g 脂質:1.7g カルシウム:72mg 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 友禅豆腐 切干大根のごま酢和え すまし汁(菜の花・ごぼう)	御飯 ポークガーリックソテー もやしのサラダ 味噌汁(卵・貝割れ)	御飯 親子煮 ほうれん草の和え物 赤だし(なめこ・油揚げ・大根葉)	御飯 すき焼き(豚) 大根サラダ 味噌汁(庄内麩・かいわれ)	御飯 鶏肉のくわ焼き なすの味噌炒め すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	御飯 ポークソテーオニオンソース かにかまサラダ フロッコリーのミルクスープ
	エネルギー:488kcal 脂質:12.5g 食塩相:2.0g	エネルギー:482kcal タンパク:18.1g 脂質:19.0g カルシウム:114mg 食塩相:1.9g	エネルギー:440kcal タンパク:20.5g 脂質:12.0g カルシウム:168mg 食塩相:2.3g	エネルギー:458kcal タンパク:17.9g 脂質:13.9g カルシウム:161mg 食塩相:2.9g	エネルギー:519kcal タンパク:16.6g 脂質:21.0g カルシウム:119mg 食塩相:2.7g	エネルギー:442kcal タンパク:18.6g 脂質:12.5g カルシウム:207mg 食塩相:2.9g
日計	エネルギー:1487kcal 脂質:43.2g 食塩相:6.3g	エネルギー:1451kcal 脂質:27.4g 食塩相:8.4g	エネルギー:1440kcal タンパク:52.6g 脂質:49.1g カルシウム:526mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1469kcal タンパク:60.6g 脂質:34.5g カルシウム:661mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1453kcal タンパク:48.0g 脂質:41.9g カルシウム:603mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1462kcal タンパク:43.9g 脂質:45.6g カルシウム:743mg 食塩相:6.7g

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
朝食	黒糖パン ウインナーと青梗菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	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)	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)	御飯 車麩の煮物 昆布豆 味噌汁(菜の花・玉ねぎ)	食パン(6枚切り) ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージと野菜のバターソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム ボイルウインナー温野菜添え 牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:500kcal 脂質:19.4g 食塩相:1.6g	エネルギー:461kcal 脂質:12.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:471kcal タンパク:18.5g 脂質:12.2g カルシウム:341mg 食塩相:2.4g	エネルギー:419kcal タンパク:14.7g 脂質:4.3g カルシウム:186mg 食塩相:2.5g	エネルギー:459kcal タンパク:16.0g 脂質:14.5g カルシウム:277mg 食塩相:1.7g	エネルギー:468kcal タンパク:15.2g 脂質:12.9g カルシウム:266mg 食塩相:1.9g	エネルギー:543kcal タンパク:18.0g 脂質:24.0g カルシウム:263mg 食塩相:1.9g
昼食	御飯 海老のトマト煮 切干大根のサラダ 中華スープ(白菜・にら) フルーツ缶(白桃)	【郷土料理(東海)選択食】 御飯 A. 四日市豚てき(三重 豚焼肉) 大根の甘酢和え 味噌汁(青梗菜・もやし) フルーツヨーグルト	【運動会】 ゆかりおにぎり 厚焼き玉子&コロケ マカロニサラダ 味噌汁(白菜・人参) フルーツ(バナナ)	御飯 みそかつ(愛知郷土料理) スナップとチーズのサラダ おくらのスープ フルーツ缶(パイン)	御飯 鯖の香味焼き 里芋の煮物 すまし汁(卵・大根葉) フルーツ(バナナ)	豚骨ラーメン かに焼売 ほうれん草とえのきの和え物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 八丁味噌麻婆豆腐(愛知郷土料理) ブロッコリーの和え物 ちんげん菜のスープ フルーツ(バナナ)
	エネルギー:414kcal 脂質:4.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:558kcal 脂質:16.8g 食塩相:2.4g B. マグロカツ ハンパソフライ(静岡)	エネルギー:605kcal タンパク:12.8g 脂質:18.0g カルシウム:108mg 食塩相:3.0g	エネルギー:531kcal タンパク:14.8g 脂質:13.7g カルシウム:171mg 食塩相:3.3g	エネルギー:585kcal タンパク:20.1g 脂質:20.8g カルシウム:113mg 食塩相:1.9g	エネルギー:481kcal タンパク:18.0g 脂質:16.2g カルシウム:99mg 食塩相:3.1g	エネルギー:504kcal タンパク:21.1g 脂質:14.8g カルシウム:225mg 食塩相:2.5g
おやつ	ロールケーキ			ミニどらやき		抹茶プリン	
	エネルギー:95kcal 脂質:3.9g 食塩相:0.1g			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:52kcal タンパク:0.1g 脂質:0.1g カルシウム:116mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 春雨サラダ 味噌汁(さつま芋・葱)	御飯 鶏肉の八丁味噌煮(愛知郷土料理) オクラの和え物 すまし汁(油揚げ・小松菜)	御飯 鰯の利休焼き いんげんのおかか和え すまし汁(大根・葱)	御飯 鱈の梅風味焼き 里芋のそぼろ煮 味噌汁(もやし・水菜)	御飯 豚しゃぶ 小松菜の生姜和え 赤だし(ほうれん草・ゴボウ)	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ 大根サラダ 味噌汁(しろ菜・油揚げ)	御飯 鰯の塩焼き 三色中華和え 味噌汁(さつま芋・大根葉)
	エネルギー:463kcal 脂質:9.5g 食塩相:2.8g	エネルギー:443kcal 脂質:10.6g 食塩相:2.3g	エネルギー:421kcal タンパク:19.7g 脂質:5.1g カルシウム:162mg 食塩相:2.4g	エネルギー:435kcal タンパク:21.7g 脂質:6.5g カルシウム:120mg 食塩相:2.9g	エネルギー:421kcal タンパク:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:184mg 食塩相:2.7g	エネルギー:449kcal タンパク:20.0g 脂質:10.3g カルシウム:231mg 食塩相:2.8g	エネルギー:404kcal タンパク:18.2g 脂質:8.0g カルシウム:180mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1472kcal 脂質:37.7g 食塩相:6.7g	エネルギー:1462kcal 脂質:39.7g 食塩相:7.0g	エネルギー:1497kcal タンパク:51.0g 脂質:35.3g カルシウム:611mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1457kcal タンパク:52.7g 脂質:25.4g カルシウム:657mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1465kcal タンパク:52.9g 脂質:47.4g カルシウム:574mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1450kcal タンパク:53.3g 脂質:39.5g カルシウム:712mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1451kcal タンパク:57.3g 脂質:46.8g カルシウム:668mg 食塩相:7.0g

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)
朝食	ロールパン ジャム スクランブルエッグ 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(みかん)	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁(青梗菜・油揚げ)	食パン(6枚切り) ジャム ソーゼージと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム 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 キャベツのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ポテトチーズ焼き 牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:526kcal 脂質:21.6g 食塩相:1.5g	エネルギー:516kcal 脂質:13.3g 食塩相:2.8g	エネルギー:433kcal タンパク:16.8g 脂質:11.6g カルシウム:167mg 食塩相:2.4g	エネルギー:439kcal タンパク:15.7g 脂質:10.4g カルシウム:271mg 食塩相:1.5g	エネルギー:484kcal タンパク:17.2g 脂質:16.7g カルシウム:282mg 食塩相:1.9g	エネルギー:433kcal タンパク:15.4g 脂質:11.6g カルシウム:299mg 食塩相:2.5g	エネルギー:530kcal タンパク:18.7g 脂質:18.3g カルシウム:389mg 食塩相:1.6g
昼食	御飯 ハンバーグ デミソース コーンサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) フルーツ缶(白桃)	バターライス ポークチャップ スナックエンドウとチーズのサラダ 味噌汁(しろ菜・大根葉) フルーツ(バナナ)	【運動会】 ロールパンサンドイッチ 若鶏の竜田揚げ コールスローサラダ ポタージュ フルーツ缶(パイン)	シーフードマカロニグラタン イタリアンサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参) フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の甘辛焼(愛知郷土料理) さつま芋のいとし煮 すまし汁(豆腐・葱) フルーツヨーグルト	御飯 ブラウンシチュー 小松菜の胡麻和え コンソメスープ(ズッキーニ・玉ねぎ) フルーツ(バナナ)	けんちんうどん 厚焼玉子 おくらともずくの酢の物 フルーツ缶(洋梨)
	エネルギー:466kcal 脂質:10.0g 食塩相:2.6g	エネルギー:573kcal 脂質:18.7g 食塩相:3.9g	エネルギー:666kcal タンパク:22.1g 脂質:34.0g カルシウム:173mg 食塩相:3.6g	エネルギー:516kcal タンパク:17.3g 脂質:15.8g カルシウム:109mg 食塩相:3.4g	エネルギー:622kcal タンパク:19.6g 脂質:16.7g カルシウム:208mg 食塩相:2.3g	エネルギー:518kcal タンパク:17.8g 脂質:12.0g カルシウム:184mg 食塩相:3.4g	エネルギー:426kcal タンパク:16.8g 脂質:9.2g カルシウム:80mg 食塩相:2.5g
おやつ	ウエハース			やわらかサブレ		白あん饅頭	
	エネルギー:50kcal 脂質:2.7g 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: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 冬瓜煮(愛知郷土料理) ピーマンの塩炒め 赤だし(じゃが芋・とろろ昆布)	御飯 カレイの煮付け 白菜のおかか和え 味噌汁(キャベツ・高野豆腐)	御飯 肉団子のトマトクリーム煮 切干大根のサラダ すまし汁(小松菜・貝割れ)	御飯 千草焼き さつま揚げの煮物 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 鱈と野菜の生姜蒸し 白菜の浅漬け 味噌汁(卵・絹さや)	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かにかま和え 味噌汁(青梗菜・もやし)	御飯 鯖の薬味醤油焼き もやしのナムル コンソメスープ(コーン・玉ねぎ)
	エネルギー:416kcal 脂質:8.9g 食塩相:2.5g	エネルギー:372kcal 脂質:2.2g 食塩相:2.4g	エネルギー:353kcal タンパク:10.6g 脂質:4.9g カルシウム:187mg 食塩相:1.8g	エネルギー:431kcal タンパク:19.2g 脂質:10.5g カルシウム:173mg 食塩相:2.8g	エネルギー:338kcal タンパク:18.2g 脂質:2.9g カルシウム:164mg 食塩相:3.3g	エネルギー:469kcal タンパク:18.1g 脂質:12.1g カルシウム:150mg 食塩相:2.7g	エネルギー:487kcal タンパク:18.5g 脂質:17.2g カルシウム:162mg 食塩相:1.9g
日計	エネルギー:1458kcal 脂質:43.2g 食塩相:6.7g	エネルギー:1461kcal 脂質:34.2g 食塩相:9.0g	エネルギー:1452kcal タンパク:49.5g 脂質:50.5g カルシウム:527mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1478kcal タンパク:53.0g 脂質:42.2g カルシウム:703mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1444kcal タンパク:55.0g 脂質:36.3g カルシウム:654mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1479kcal タンパク:52.4g 脂質:35.8g カルシウム:833mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1443kcal タンパク:54.0g 脂質:44.7g カルシウム:631mg 食塩相:6.0g

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
朝食	A 定食 レーズンロール 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 クリームシチュー コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ソーセージと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 昆布豆 味噌汁(大根・いんげん)	食パン(6枚切り) ジャム 蒸し鶏とブロッコリーのサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 大根とハムのサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:422kcal 脂質:12.4g 食塩相:1.3g	エネルギー:519kcal 脂質:12.6g 食塩相:2.5g	エネルギー:437kcal タンパク:15.6g 脂質:11.0g カルシウム:270mg 食塩相:1.5g	エネルギー:453kcal タンパク:16.9g 脂質:8.6g カルシウム:269mg 食塩相:2.4g	エネルギー:468kcal タンパク:22.1g 脂質:14.0g カルシウム:273mg 食塩相:1.8g	エネルギー:499kcal タンパク:15.9g 脂質:20.5g カルシウム:265mg 食塩相:1.5g	エネルギー:424kcal タンパク:14.0g 脂質:12.2g カルシウム:262mg 食塩相:1.7g
昼食	【郷土料理(東海)選択食】 御飯 A. 鶏ちゃん(岐阜 鶏肉の炒め物) ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(バナナ)	わかめ御飯 鱈の塩麴焼 大根の煮物 すまし汁(里芋・青杓) フルーツヨーグルト	(旬の食材の日 24節気 霜降) 御飯 鮭とさつま芋のクリーム煮 青梗菜の辛子和え 味噌汁(小松菜・白玉麩) フルーツ(柿)	きつねそば えび焼売 もやしのサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 ミートボールのトマト煮 シルバーサラダ つぶつぶ野菜のクリームスープ フルーツ缶(パイン)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 高野豆腐の炊き合わせ すまし汁(白玉麩・小松菜) フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 わさび豆腐(静岡郷土料理) 味噌汁(なめこ・オクラ) フルーツ缶(洋梨)
	エネルギー:511kcal 脂質:14.8g 食塩相:2.5g B. エビフライ(愛知)	エネルギー:457kcal 脂質:5.8g 食塩相:2.8g	エネルギー:508kcal タンパク:25.9g 脂質:7.7g カルシウム:410mg 食塩相:3.1g	エネルギー:461kcal タンパク:15.2g 脂質:14.1g カルシウム:57mg 食塩相:3.3g	エネルギー:553kcal タンパク:14.1g 脂質:14.7g カルシウム:174mg 食塩相:2.5g	エネルギー:511kcal タンパク:21.3g 脂質:12.3g カルシウム:172mg 食塩相:2.2g	エネルギー:501kcal タンパク:18.8g 脂質:12.7g カルシウム:112mg 食塩相:2.6g
	エネルギー:509kcal 脂質:14.5g 食塩相:2.3g						
おやつ	A 定食 チョコレート			抹茶ワッフル		ドーナツ	
	エネルギー:124kcal 脂質:7.2g 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:104kcal タンパク:1.7g 脂質:5.4g カルシウム:200mg 食塩相:0.2g	
夕食	御飯 厚揚げと野菜の煮びたし ツナサラダ 味噌汁(ごぼう・葱)	御飯 つくねの野菜あんかけ 南瓜の甘煮 味噌汁(白菜・高野豆腐)	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ じゃがいものミルクスープ	御飯 カレイの生姜煮 カリフラワーのサラダ 赤だし(高野豆腐・チンゲン菜)	御飯 豚肉の塩麴炒め 小松菜の和え物 味噌汁(豆腐・大根葉)	御飯 鱈の梅煮 もやしの土佐和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう・青ねぎ)	御飯 鯖のごま漬焼き ほうれん草と油揚げの和え物 味噌汁(さつま芋・貝割れ)
	エネルギー:441kcal 脂質:11.9g 食塩相:2.5g	エネルギー:478kcal 脂質:11.1g 食塩相:2.4g	エネルギー:518kcal タンパク:19.7g 脂質:16.1g カルシウム:262mg 食塩相:1.8g	エネルギー:462kcal タンパク:22.6g 脂質:11.8g カルシウム:199mg 食塩相:3.1g	エネルギー:442kcal タンパク:17.4g 脂質:14.5g カルシウム:223mg 食塩相:2.9g	エネルギー:361kcal タンパク:19.2g 脂質:3.7g カルシウム:131mg 食塩相:2.5g	エネルギー:520kcal タンパク:19.0g 脂質:19.0g カルシウム:203mg 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1498kcal 脂質:46.3g 食塩相:6.4g	エネルギー:1454kcal 脂質:29.5g 食塩相:7.7g	エネルギー:1463kcal タンパク:61.2g 脂質:34.8g カルシウム:942mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1477kcal タンパク:56.2g 脂質:39.1g カルシウム:725mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1463kcal タンパク:53.6g 脂質:43.2g カルシウム:670mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1475kcal タンパク:58.1g 脂質:41.9g カルシウム:768mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1445kcal タンパク:51.8g 脂質:43.9g カルシウム:577mg 食塩相:7.0g

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
朝食	あんパン ジャーマンポテト 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	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)	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)	御飯 冬瓜のそぼろ餡かけ 納豆 味噌汁(高野豆腐・大根葉)
	エネルギー:536kcal 脂質:10.3g 食塩相:1.3g	エネルギー:469kcal 脂質:14.4g 食塩相:2.5g	エネルギー:538kcal タンパク:17.7g 脂質:19.9g カルシウム:317mg 食塩相:2.1g	エネルギー:418kcal タンパク:18.0g 脂質:8.9g カルシウム:173mg 食塩相:2.2g
昼食	スパゲッティナポリタン ツナと野菜のサラダ コンソメスープ(なす・玉ねぎ) フルーツ(バナナ)	御飯 鰯の塩焼き 刻み昆布の煮物 味噌汁(もやし・青梗菜) フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ(バナナ)	【ハロウィン】 御飯 南瓜コロッケ 花野菜サラダ ポタージュ フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:510kcal 脂質:18.4g 食塩相:4.4g	エネルギー:477kcal 脂質:9.0g 食塩相:3.0g	エネルギー:456kcal タンパク:18.2g 脂質:10.8g カルシウム:137mg 食塩相:2.8g	エネルギー:566kcal タンパク:14.5g 脂質:12.4g カルシウム:236mg 食塩相:2.1g
おやつ	せんべい			苺カップケーキ
	エネルギー:49kcal 脂質:0.1g 食塩相:0.2g			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 厚揚げのおろし煮 小松菜と竹輪の和え物 けんちん汁	御飯 豚肉のクリームソースかけ 隠元のピーナツ和え 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	御飯 鯖の塩焼き 真砂炒め 味噌汁(里芋・絹さや)	御飯 カレーのゆず香焼き 蒸し鶏サラダ 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)
	エネルギー:401kcal 脂質:10.1g 食塩相:2.2g	エネルギー:505kcal 脂質:18.0g 食塩相:2.5g	エネルギー:485kcal タンパク:17.8g 脂質:17.9g カルシウム:142mg 食塩相:2.7g	エネルギー:412kcal タンパク:20.9g 脂質:7.0g カルシウム:139mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1496kcal 脂質:38.9g 食塩相:8.1g	エネルギー:1451kcal 脂質:41.4g 食塩相:8.0g	エネルギー:1479kcal タンパク:53.7g 脂質:48.6g カルシウム:596mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1490kcal タンパク:54.5g 脂質:32.8g カルシウム:584mg 食塩相:6.7g