

東が丘ホーム 12月献立表

							12月1日(日)
朝食							食パン(6枚切り) ジャム 卵サラダ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)
							エネルギー:534kcal 脂質:23.9g 食塩相当量:2.3g
昼食							赤飯 鶏肉のはちみつ照り焼き もやしと若布の酢の物 味噌汁(白菜・いんげん) フルーツ缶(洋梨)
							エネルギー:524kcal 脂質:13.9g 食塩相当量:3.2g
夕食							御飯 肉団子の野菜あんかけ 胡瓜のもろみ味噌和え すまし汁(法蓮草・玉葱)
							エネルギー:394kcal 脂質:6.9g 食塩相当量:2.2g
日計							エネルギー:1452kcal 脂質:44.7g 食塩相当量:7.7g

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
朝食	黒糖ロール ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム トマト煮込み 牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 厚揚げの和風あんかけ 納豆 味噌汁(じゃがいも・にら)	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(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム チーズ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 ポテトサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:477kcal タンパク:17.7g 脂質:16.1g カルシウム:262mg 食塩相:1.1g	エネルギー:435kcal タンパク:15.9g 脂質:12.9g カルシウム:260mg 食塩相:2.1g	エネルギー:472kcal 脂質:13.8g 食塩相:1.7g	エネルギー:438kcal タンパク:18.7g 脂質:10.9g カルシウム:228mg 食塩相:2.0g	エネルギー:435kcal タンパク:17.6g 脂質:14.6g カルシウム:265mg 食塩相:1.5g	エネルギー:538kcal タンパク:18.4g 脂質:22.5g カルシウム:321mg 食塩相:1.8g	エネルギー:533kcal 脂質:18.1g 食塩相:1.4g
昼食	御飯 鱈の利休焼き 金平ごぼう 味噌汁(もやし・大根葉) フルーツ(バナナ)	鳥取カレー(鳥取郷土料理) コールスローサラダ コンソメスープ(菜の花・ピーマン) フルーツ缶(白桃)	御飯 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ 味噌汁(白菜・ごぼう) フルーツ(バナナ)	菜飯 鱈の梅干煮 おくらのなめ茸和え すまし汁(しろ菜・高野豆腐) フルーツ缶(黄桃)	御飯 ビーフステーキ ごぼうサラダ コンソメスープ(隠元・えのき) フルーツ缶(洋梨)	【郷土料理(中国地方)選択食】 御飯 A. 岡山ぶたかば(豚肉蒲焼風) ほうれん草のごま和え 味噌汁(エリンギ・貝割れ) フルーツヨーグルト	ぶっかけうどん(岡山郷土料理) 厚焼玉子 スナップエンドウの辛子和え フルーツ(バナナ)
	エネルギー:430kcal タンパク:19.4g 脂質:5.4g カルシウム:167mg 食塩相:2.3g	エネルギー:526kcal タンパク:15.7g 脂質:11.0g カルシウム:204mg 食塩相:3.1g	エネルギー:467kcal 脂質:8.7g 食塩相:3.1g	エネルギー:484kcal タンパク:20.8g 脂質:11.5g カルシウム:206mg 食塩相:2.8g	エネルギー:551kcal タンパク:10.0g 脂質:17.5g カルシウム:111mg 食塩相:3.1g	エネルギー:508kcal タンパク:21.0g 脂質:14.1g カルシウム:259mg 食塩相:2.7g B. カキフライ(広島) エネルギー:505kcal タンパク:16.2g 脂質:11.4g カルシウム:297mg 食塩相:2.9g	エネルギー:426kcal 脂質:9.8g 食塩相:3.7g
おやつ	ココアプリン			もみじ饅頭(広島郷土料理)		せんべい	
	エネルギー:67kcal タンパク:2.5g 脂質:1.6g カルシウム:182mg 食塩相:0.1g			エネルギー:107kcal タンパク:2.0g 脂質:2.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g		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 松江おでん(島根郷土料理) れんこんの炒り煮 赤だし(じゃが芋・ねぎ)	御飯 鯖の梅風味焼き ひじきの煮物 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 豚肉と根菜の旨煮 卯の花 味噌汁(もやし・麩)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 切り昆布の煮物 かき玉汁	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 高野豆腐の煮物 すまし汁(白菜・もやし)	御飯 カレーの野菜あんかけ 小松菜と竹輪の和えもの 味噌汁(大根・小松菜)	御飯 鶏肉のくわ焼き いんげんの和え物 味噌汁(南瓜・しろ菜)
	エネルギー:470kcal タンパク:19.2g 脂質:6.6g カルシウム:148mg 食塩相:3.5g	エネルギー:522kcal タンパク:19.6g 脂質:20.9g カルシウム:198mg 食塩相:2.9g	エネルギー:519kcal 脂質:11.2g 食塩相:2.8g	エネルギー:420kcal タンパク:18.9g 脂質:11.2g カルシウム:147mg 食塩相:2.9g	エネルギー:511kcal タンパク:20.9g 脂質:16.5g カルシウム:144mg 食塩相:2.4g	エネルギー:361kcal タンパク:20.7g 脂質:3.4g カルシウム:211mg 食塩相:2.5g	エネルギー:483kcal 脂質:10.7g 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1444kcal タンパク:58.8g 脂質:29.7g カルシウム:759mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1483kcal タンパク:51.2g 脂質:44.8g カルシウム:662mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1458kcal 脂質:33.7g 食塩相:7.7g	エネルギー:1449kcal タンパク:60.4g 脂質:35.7g カルシウム:581mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1497kcal タンパク:48.5g 脂質:48.6g カルシウム:520mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1456kcal タンパク:60.6g 脂質:40.1g カルシウム:856mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1442kcal 脂質:38.6g 食塩相:7.3g

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
朝食	あんパン 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 豆サラダ 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 魚肉ソーセージと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 車麩の煮物 昆布豆 味噌汁(オクラ・しめじ)	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 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(パイン)
	エネルギー:524kcal タンパク:20.4g 脂質:13.2g カルシウム:333mg 食塩相:1.5g	エネルギー:497kcal タンパク:16.5g 脂質:15.8g カルシウム:265mg 食塩相:1.8g	エネルギー:423kcal 脂質:12.7g 食塩相:1.5g	エネルギー:413kcal タンパク:13.1g 脂質:3.7g カルシウム:130mg 食塩相:2.3g	エネルギー:445kcal タンパク:15.9g 脂質:11.7g カルシウム:281mg 食塩相:2.3g	エネルギー:456kcal タンパク:16.4g 脂質:15.3g カルシウム:322mg 食塩相:1.4g	エネルギー:462kcal 脂質:13.3g 食塩相:1.6g
昼食	御飯 ブラウンシチュー カリフラワーサラダ 小松菜のミルクスープ フルーツ缶(白桃)	御飯 肉団子と青菜のみぞれ煮 もやしの酢の物 味噌汁(豆腐・わかめ) フルーツヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 すまし汁(麩・貝割れ) フルーツ(バナナ)	尾道ラーメン(広島郷土料理) えび焼売 花野菜とツナの中華和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 鯖の照り焼き 小松菜のかにかま和え 味噌汁(大根・水菜) フルーツ(バナナ)	【望年会】 ちらし寿司 炊き合わせ 豚汁 フルーツ缶(洋梨)	御飯 鱈の南蛮漬 なすの味噌炒め すまし汁(大根・高野豆腐・大根葉) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:556kcal タンパク:22.1g 脂質:12.9g カルシウム:279mg 食塩相:2.9g	エネルギー:483kcal タンパク:18.2g 脂質:8.5g カルシウム:231mg 食塩相:2.5g	エネルギー:459kcal 脂質:11.1g 食塩相:2.6g	エネルギー:462kcal タンパク:16.8g 脂質:15.3g カルシウム:65mg 食塩相:4.4g	エネルギー:550kcal タンパク:19.9g 脂質:20.3g カルシウム:223mg 食塩相:2.6g	エネルギー:447kcal タンパク:16.5g 脂質:7.3g カルシウム:154mg 食塩相:3.3g	エネルギー:583kcal 脂質:19.0g 食塩相:2.6g
おやつ	ウエハース			抹茶ワッフル		ロールケーキ	
	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: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:95kcal タンパク:1.5g 脂質:3.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 鱈の塩焼き 青梗菜の和え物 すまし汁(麩・ねぎ)	御飯 豚しゃぶ 金平れんこん 赤だし(大根・椎茸・青ねぎ)	御飯 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ 味噌汁(高野豆腐・大根葉)	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ やわらか大学芋 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 豚肉とキャベツのトマト煮 しろ菜のなめ茸和え 水餃子スープ	御飯 カレーの味噌煮 茄子のポン酢和え すまし汁(白菜・人参)	御飯 チキンソテー おろしぼん酢 蟹かまサラダ コンソメスープ(法蓮草・えのき)
	エネルギー:368kcal タンパク:18.5g 脂質:7.5g カルシウム:207mg 食塩相:2.3g	エネルギー:463kcal タンパク:20.3g 脂質:10.3g カルシウム:102mg 食塩相:3.0g	エネルギー:573kcal 脂質:19.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:467kcal タンパク:16.9g 脂質:5.5g カルシウム:198mg 食塩相:2.1g	エネルギー:469kcal タンパク:18.2g 脂質:13.7g カルシウム:268mg 食塩相:2.5g	エネルギー:445kcal タンパク:19.4g 脂質:10.1g カルシウム:126mg 食塩相:2.3g	エネルギー:430kcal 脂質:11.3g 食塩相:2.0g
日計	エネルギー:1498kcal タンパク:61.6g 脂質:36.3g カルシウム:1396mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1443kcal タンパク:55.0g 脂質:34.6g カルシウム:598mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1455kcal 脂質:42.9g 食塩相:6.4g	エネルギー:1443kcal タンパク:48.3g 脂質:29.1g カルシウム:593mg 食塩相:8.9g	エネルギー:1464kcal タンパク:54.0g 脂質:45.7g カルシウム:772mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1443kcal タンパク:53.8g 脂質:36.3g カルシウム:602mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1475kcal 脂質:43.6g 食塩相:6.3g

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
朝食	ロールパン ジャム 魚肉ソーセージソテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 卵サラダ 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 ミートボールのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 お魚とうふ揚の煮物 納豆 味噌汁(里芋・もやし)	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(みかん)	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 タラモサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:454kcal タンパク:15.5g 脂質:15.0g カルシウム:316mg 食塩相:1.8g	エネルギー:563kcal タンパク:14.1g 脂質:24.5g カルシウム:237mg 食塩相:2.4g	エネルギー:451kcal 脂質:12.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:424kcal タンパク:15.4g 脂質:9.3g カルシウム:122mg 食塩相:2.2g	エネルギー:480kcal タンパク:19.7g 脂質:11.8g カルシウム:395mg 食塩相:2.3g	エネルギー:445kcal タンパク:15.6g 脂質:12.7g カルシウム:295mg 食塩相:1.8g	エネルギー:481kcal 脂質:17.5g 食塩相:1.9g
昼食	デミかつ丼(岡山郷土料理) 南瓜のミルク煮 きのこ汁 フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の味噌だれ焼 菜の花のわさび和え すまし汁(しろ菜・青ねぎ) フルーツヨーグルト	オアフクワース焼きそば(広島郷土料理) 餃子 中華スープ(冬瓜・にら) フルーツ(バナナ)	御飯 鱈のカレームニエル スナップエンドウのサラダ ミルクスープ(ホウレンソウ・マッシュルーム) フルーツ缶(洋梨)	御飯 ポークチャップ 盛り合わせサラダ きのこスープ フルーツ(バナナ)	【冬至】(旬の食材の日) ゆかりご飯 魚の柚子こしょう焼き 南瓜いとこ煮 味噌汁(高野豆腐・大根葉) フルーツ(オレンジ)	御飯 呉の肉じゃが(広島郷土料理) 春菊のピーナッツ和え 味噌汁(冬瓜・チンゲン菜) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:534kcal タンパク:13.8g 脂質:12.0g カルシウム:158mg 食塩相:2.7g	エネルギー:514kcal タンパク:21.3g 脂質:14.1g カルシウム:278mg 食塩相:2.2g	エネルギー:570kcal 脂質:20.0g 食塩相:3.2g	エネルギー:463kcal タンパク:22.2g 脂質:7.1g カルシウム:266mg 食塩相:2.0g	エネルギー:551kcal タンパク:18.9g 脂質:20.3g カルシウム:170mg 食塩相:2.0g	エネルギー:458kcal タンパク:22.2g 脂質:3.7g カルシウム:188mg 食塩相:2.9g	エネルギー:453kcal 脂質:6.2g 食塩相:2.7g
おやつ	白あん饅頭			ドーナツ		チョコレート	
	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			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:124kcal タンパク:1.6g 脂質:7.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 友禅豆腐 ピーマンの塩炒め すまし汁(麩・水菜)	御飯 カレイの銀あんかけ 白菜の浅漬け 味噌汁(さつまいも・絹さや)	御飯 お麩とかにかまの卵とじ 小松菜の柚子和え 味噌汁(大根・いんげん)	御飯 のっぺい汁(山口郷土料理) 呉和え(鳥取郷土料理) かき玉汁	御飯 千草焼き 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁(オクラ・里芋)	御飯 蒸し鶏の薬味ソース 大根の梅かつお和え 赤だし(椎茸・もやし)	御飯 鯖の醤油麹焼き 根菜煮 かき玉汁
	エネルギー:396kcal タンパク:14.2g 脂質:7.8g カルシウム:213mg 食塩相:2.1g	エネルギー:365kcal タンパク:19.1g 脂質:1.9g カルシウム:138mg 食塩相:2.9g	エネルギー:420kcal 脂質:9.7g 食塩相:2.8g	エネルギー:451kcal タンパク:17.3g 脂質:9.0g カルシウム:129mg 食塩相:2.1g	エネルギー:409kcal タンパク:17.6g 脂質:9.8g カルシウム:218mg 食塩相:2.6g	エネルギー:418kcal タンパク:17.3g 脂質:10.2g カルシウム:134mg 食塩相:2.6g	エネルギー:513kcal 脂質:17.8g 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1443kcal タンパク:44.6g 脂質:34.9g カルシウム:887mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1442kcal タンパク:54.5g 脂質:40.5g カルシウム:653mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1441kcal 脂質:42.6g 食塩相:8.0g	エネルギー:1442kcal タンパク:56.6g 脂質:30.8g カルシウム:717mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1440kcal タンパク:56.2g 脂質:41.9g カルシウム:783mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1445kcal タンパク:56.7g 脂質:33.8g カルシウム:617mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1447kcal 脂質:41.5g 食塩相:7.1g

	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)
朝食	レーズンロール クリームシチュー 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 ウインナーと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 いわし団子の煮物(鳥取郷土料理) 昆布豆 味噌汁(しろ菜・玉葱)	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)	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(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ミートオムレツ コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:511kcal タンパク:18.4g 脂質:16.7g カルシウム:370mg 食塩相:3.0g	エネルギー:502kcal タンパク:18.4g 脂質:13.3g カルシウム:442mg 食塩相:2.9g	エネルギー:439kcal 脂質:14.8g 食塩相:1.5g	エネルギー:425kcal タンパク:16.9g 脂質:5.7g カルシウム:240mg 食塩相:2.8g	エネルギー:490kcal タンパク:17.9g 脂質:12.0g カルシウム:284mg 食塩相:1.7g	エネルギー:548kcal タンパク:18.9g 脂質:16.9g カルシウム:367mg 食塩相:3.1g	エネルギー:457kcal 脂質:12.3g 食塩相:1.7g
昼食	五目うどん 焼売 けんげん菜の和え物 フルーツ(バナナ)	【クリスマスイブ】 御飯 チーズチキンカツ パンプキンサラダ ポタージュ フルーツ缶(白桃)	【クリスマス】 ロールパン ミートローフ 野菜サラダ トマトスープ フルーツ(バナナ)	シーフードマカロニグラタン グリーンサラダ オニオンスープ フルーツ缶(黄桃)	御飯 ハンバーグ デミグラスソース 里芋の煮ころがし 味噌汁(大根・しめじ) フルーツヨーグルト	御飯 卵と厚揚げのチリソース煮 もずくとトマトの酢の物 中華スープ(白菜・なると) フルーツ(バナナ)	御飯 白身魚フライ 春菊のごま和え 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ缶(洋梨)
	エネルギー:560kcal タンパク:22.4g 脂質:10.4g カルシウム:182mg 食塩相:4.6g	エネルギー:569kcal タンパク:23.0g 脂質:10.8g カルシウム:185mg 食塩相:1.9g	エネルギー:559kcal 脂質:22.1g 食塩相:3.7g	エネルギー:543kcal タンパク:19.6g 脂質:18.3g カルシウム:109mg 食塩相:3.2g	エネルギー:552kcal タンパク:18.8g 脂質:12.5g カルシウム:324mg 食塩相:2.6g	エネルギー:473kcal タンパク:17.5g 脂質:9.7g カルシウム:194mg 食塩相:3.2g	エネルギー:491kcal 脂質:12.7g 食塩相:1.0g
おやつ	ひとくちまんじゅう(ゆず)		デザートバイキング(施設購入)			ソフトクッキー	
	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:101kcal 脂質:4.7g 食塩相:0.1g			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 厚揚げと筍の味噌煮 切干大根のナムル 中華スープ(白菜・玉葱・にら)	御飯 豚肉の葱塩炒め ひじきサラダ すまし汁(里芋・水菜)	御飯 鱈の味噌漬焼き 切干大根の煮物 すまし汁(椎茸・ごぼう・大根葉)	御飯 豆腐チャンプルー いんげんのごま和え 赤だし(さつま芋・葱)	御飯 豚肉の柳川風煮 ほうれん草の白和え すまし汁(麩・大根葉)	御飯 ロールキャベツの和風煮 もやしサラダ 味噌汁(小松菜・麩)	御飯 ポークソテー トマトソース 花野菜サラダ きのこのポタージュ
	エネルギー:375kcal タンパク:13.5g 脂質:7.1g カルシウム:243mg 食塩相:2.9g	エネルギー:393kcal タンパク:17.9g 脂質:7.9g カルシウム:171mg 食塩相:2.2g	エネルギー:391kcal 脂質:5.1g 食塩相:1.8g	エネルギー:473kcal タンパク:18.7g 脂質:12.7g カルシウム:226mg 食塩相:2.6g	エネルギー:419kcal タンパク:20.6g 脂質:9.0g カルシウム:168mg 食塩相:1.7g	エネルギー:376kcal タンパク:13.8g 脂質:4.8g カルシウム:149mg 食塩相:3.0g	エネルギー:512kcal 脂質:16.0g 食塩相:2.8g
日計	エネルギー:1499kcal タンパク:55.4g 脂質:34.3g カルシウム:995mg 食塩相:10.4g	エネルギー:1464kcal タンパク:59.3g 脂質:32.0g カルシウム:798mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1490kcal 脂質:46.7g 食塩相:7.1g	エネルギー:1441kcal タンパク:55.2g 脂質:36.7g カルシウム:575mg 食塩相:8.7g	エネルギー:1461kcal タンパク:57.3g 脂質:33.5g カルシウム:776mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1489kcal タンパク:51.0g 脂質:36.9g カルシウム:860mg 食塩相:9.4g	エネルギー:1460kcal 脂質:41.0g 食塩相:5.5g

	12月30日(月)	12月31日(火)
朝食	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(みかん) エネルギー:474kcal タンパク:19.8g 脂質:11.6g カルシウム:396mg 食塩相:2.3g	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(パイン) エネルギー:545kcal タンパク:20.1g 脂質:14.2g カルシウム:420mg 食塩相:3.3g
昼食	御飯 タラのピカタ カリフラワーのサラダ コンソメスープ(白菜・玉葱) フルーツ(バナナ) エネルギー:408kcal タンパク:20.0g 脂質:4.1g カルシウム:137mg 食塩相:1.6g	【年越しそば】 年越しそば 天ぷら オクラの和え物 フルーツ缶(白桃) エネルギー:402kcal タンパク:13.7g 脂質:9.1g カルシウム:111mg 食塩相:3.0g
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 厚揚げの酢豚風 キャベツのサラダ 味噌汁(南瓜・もやし) エネルギー:536kcal タンパク:13.1g 脂質:10.4g カルシウム:218mg 食塩相:4.2g	御飯 鰹の塩麴焼 里芋の煮物 味噌汁(高野豆腐・大根葉) エネルギー:495kcal タンパク:21.0g 脂質:14.3g カルシウム:181mg 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1490kcal タンパク:54.4g 脂質:27.0g カルシウム:931mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1442kcal タンパク:54.8g 脂質:37.6g カルシウム:712mg 食塩相:8.7g