

東が丘ホーム 7月献立表

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7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(黄桃)	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 ジャーマンポテト コーヒー牛乳 フルーツ缶(カクテル)	御飯 えびボールと野菜の煮物 納豆 味噌汁(南瓜・青ねぎ)	黒糖パン 角切りサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージと野菜の炒めもの 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(カクテル)
	エネルギー:477kcal タンパク:16.3g 脂質:15.6g カルシウム:279mg 食塩相:1.7g	エネルギー:451kcal タンパク:16.0g 脂質:14.9g カルシウム:276mg 食塩相:1.5g	エネルギー:500kcal タンパク:14.6g 脂質:14.7g カルシウム:246mg 食塩相:1.7g	エネルギー:383kcal タンパク:14.2g 脂質:5.8g カルシウム:142mg 食塩相:2.4g	エネルギー:500kcal タンパク:16.6g 脂質:16.3g カルシウム:327mg 食塩相:1.8g	エネルギー:418kcal タンパク:14.3g 脂質:11.9g カルシウム:423mg 食塩相:1.7g	エネルギー:427kcal タンパク:14.8g 脂質:11.7g カルシウム:379mg 食塩相:2.2g
昼食	赤飯 肉じゃが わかめの酢の物 すまし汁(もやし・小松菜) フルーツ(パイナップル)	御飯 チーズハンバーグ トマトソース ツナと野菜のサラダ コンソメスープ(スッパ・玉ねぎ) フルーツヨーグルト	御飯 鮭の麴焼き(福島郷土料理) がんもどきの煮物 味噌汁(キャベツ・ゴボウ・高野豆腐) フルーツ(パイナップル)	御飯 サワラの唐揚げ ひじきの煮物 すまし汁(白玉麩・枵) フルーツ(バナナ)	御飯 さばの生姜煮 おくらの和え物 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(すいか)	芋煮カレー(山形郷土料理) 花野菜サラダ コンソメスープ(菜の花・パプリカ) フルーツ(パイナップル)	【七夕御膳】 七夕そうめん 冬瓜の炊き合わせ モロヘイヤのなめ茸和え フルーツ(バナナ)
	エネルギー:483kcal タンパク:17.0g 脂質:9.7g カルシウム:122mg 食塩相:2.9g	エネルギー:551kcal タンパク:20.3g 脂質:15.7g カルシウム:367mg 食塩相:3.1g	エネルギー:494kcal タンパク:24.1g 脂質:9.8g カルシウム:129mg 食塩相:3.9g	エネルギー:483kcal タンパク:19.9g 脂質:13.2g カルシウム:156mg 食塩相:2.1g	エネルギー:551kcal タンパク:20.4g 脂質:19.0g カルシウム:155mg 食塩相:2.9g	エネルギー:553kcal タンパク:19.4g 脂質:18.3g カルシウム:214mg 食塩相:3.6g	エネルギー:499kcal タンパク:18.9g 脂質:7.5g カルシウム:210mg 食塩相:7.2g
おやつ	甘辛せんべい			パンケーキ		抹茶プリン	
	エネルギー:51kcal タンパク:0.5g 脂質:1.4g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g			エネルギー:128kcal タンパク:1.8g 脂質:3.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.5g		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 さばのごま漬焼き ほうれん草の和え物 味噌汁(なめこ・オクラ)	御飯 友禅豆腐 切干大根のごま酢和え 味噌汁(さつまいも・かいわれ)	御飯 ロールキャベツ ツナと野菜のサラダ ポタージュ	御飯 ポークソテーオニオンソース かにかまサラダ スナックエンドウのミルクスープ	御飯 親子煮 胡瓜のサラダ 赤だし(なめこ・しろ菜)	御飯 鶏肉のくわ焼き 茄子のおろし和え すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	御飯 豚肉のクリームソースかけ 隠元のピーナツ和え 水餃子スープ
	エネルギー:484kcal タンパク:18.3g 脂質:18.6g カルシウム:170mg 食塩相:2.8g	エネルギー:472kcal タンパク:17.1g 脂質:9.0g カルシウム:224mg 食塩相:2.0g	エネルギー:470kcal タンパク:18.0g 脂質:12.5g カルシウム:250mg 食塩相:2.7g	エネルギー:454kcal タンパク:19.0g 脂質:13.3g カルシウム:199mg 食塩相:2.7g	エネルギー:427kcal タンパク:17.8g 脂質:11.7g カルシウム:108mg 食塩相:2.3g	エネルギー:469kcal タンパク:16.2g 脂質:17.6g カルシウム:116mg 食塩相:2.7g	エネルギー:532kcal タンパク:18.4g 脂質:20.1g カルシウム:183mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1495kcal タンパク:52.1g 脂質:45.3g カルシウム:571mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1474kcal タンパク:53.4g 脂質:39.6g カルシウム:867mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1464kcal タンパク:56.7g 脂質:37.0g カルシウム:625mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1448kcal タンパク:54.9g 脂質:35.8g カルシウム:497mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1478kcal タンパク:54.8g 脂質:47.0g カルシウム:590mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1492kcal タンパク:50.0g 脂質:47.9g カルシウム:869mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1458kcal タンパク:52.1g 脂質:39.3g カルシウム:772mg 食塩相:12.0g

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉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 ボイルウインナー温野菜添え 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	A定食 食パン(6枚切り) ジャム コーンスープ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 仙台麩の煮物(宮城郷土料理) 昆布豆 味噌汁(チンゲン菜・玉葱)	ロールパン 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 ミートボールのポトフ 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 ウインナーとちんげん菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:450kcal タンパク:15.3g 脂質:12.4g カルシウム:483mg 食塩相:1.8g	エネルギー:537kcal タンパク:17.7g 脂質:22.5g カルシウム:266mg 食塩相:1.8g	エネルギー:532kcal タンパク:18.3g 脂質:13.4g カルシウム:361mg 食塩相:3.3g	エネルギー:416kcal タンパク:13.3g 脂質:5.5g カルシウム:163mg 食塩相:2.6g	エネルギー:460kcal タンパク:16.3g 脂質:13.1g カルシウム:262mg 食塩相:1.8g	エネルギー:496kcal タンパク:16.7g 脂質:12.9g カルシウム:264mg 食塩相:2.1g	エネルギー:455kcal タンパク:15.1g 脂質:16.2g カルシウム:300mg 食塩相:1.7g
昼食	御飯 鶏肉のごま味噌煮 おくらの和え物 すまし汁(油揚げ・ほうれん草) フルーツ(パイナップル)	菜飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁(さつま芋・大根葉) フルーツ(バナナ)	【郷土料理(東北)選択食】 御飯 A. お狩場焼き(角館 鶏肉山椒焼き) 卵の花 すまし汁(ほうれん草・ねぎ) フルーツ(りんご)	御飯 肉豆腐 ほうれん草の和え物 すまし汁(冬瓜・いんげん) フルーツヨーグルト	御飯 カニクリームコロッケ トマトソース コールスローサラダ 味噌汁(さつま芋・葱) フルーツ(パイナップル)	肉そば(冷)(山形郷土料理) 冬瓜の海老あんかけ ちんげん菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のタルタルチーズ焼き もやしのサラダ つぶつぶ野菜のクリームスープ フルーツ(パイナップル)
	エネルギー:493kcal タンパク:19.4g 脂質:12.0g カルシウム:201mg 食塩相:2.4g	エネルギー:521kcal タンパク:14.1g 脂質:12.3g カルシウム:125mg 食塩相:3.3g	エネルギー:495kcal タンパク:19.4g 脂質:16.0g カルシウム:175mg 食塩相:2.7g B. 気仙沼産かつお(宮城) エネルギー:473kcal タンパク:13.5g 脂質:12.3g カルシウム:189mg 食塩相:2.3g	エネルギー:515kcal タンパク:20.2g 脂質:14.8g カルシウム:262mg 食塩相:2.4g	エネルギー:565kcal タンパク:12.9g 脂質:20.0g カルシウム:193mg 食塩相:2.9g	エネルギー:411kcal タンパク:19.4g 脂質:10.1g カルシウム:137mg 食塩相:3.3g	エネルギー:568kcal タンパク:21.9g 脂質:21.5g カルシウム:226mg 食塩相:2.0g
おやつ	ひとくちまんじゅう			せんべい		ドーナツ	
	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		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 麻婆豆腐 海藻サラダ 中華スープ(白菜・なると)	御飯 鱈の塩焼き 里芋のそぼろ煮 赤だし(ごぼう・葱)	御飯 厚揚げと卵のトマト煮 春雨サラダ 中華スープ(しろ菜・しめじ)	御飯 鯖の利休焼き 菜の花の生姜和え 味噌汁(わかめ・じゃがいも)	御飯 豚しゃぶ ほうれん草のわさび和え 味噌汁(しろ菜・えのき)	御飯 カレイの梅風味焼き いんげんのおかか和え 味噌汁(卵・葱)	御飯 じゃっば汁(青森郷土料理) 菜の花のマヨネーズ和え すまし汁(しろ菜・大根葉)
	エネルギー:446kcal タンパク:16.7g 脂質:12.9g カルシウム:199mg 食塩相:2.8g	エネルギー:427kcal タンパク:21.7g 脂質:5.3g カルシウム:142mg 食塩相:3.4g	エネルギー:472kcal タンパク:16.4g 脂質:13.2g カルシウム:225mg 食塩相:2.7g	エネルギー:518kcal タンパク:20.4g 脂質:19.6g カルシウム:211mg 食塩相:3.2g	エネルギー:429kcal タンパク:17.2g 脂質:12.7g カルシウム:159mg 食塩相:3.3g	エネルギー:431kcal タンパク:20.6g 脂質:11.1g カルシウム:146mg 食塩相:2.8g	エネルギー:423kcal タンパク:21.9g 脂質:8.4g カルシウム:249mg 食塩相:3.0g
日計	エネルギー:1442kcal タンパク:52.5g 脂質:37.4g カルシウム:1083mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1485kcal タンパク:53.5g 脂質:40.1g カルシウム:533mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1499kcal タンパク:54.1g 脂質:42.6g カルシウム:761mg 食塩相:8.7g	エネルギー:1498kcal タンパク:54.4g 脂質:40.0g カルシウム:701mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1454kcal タンパク:46.4g 脂質:45.8g カルシウム:614mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1442kcal タンパク:58.4g 脂質:39.5g カルシウム:747mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1446kcal タンパク:58.9g 脂質:46.1g カルシウム:775mg 食塩相:6.7g

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝食	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 ポテトチーズ焼き 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	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(カクテル)	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁(大根・大根葉)	あんパン ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 野菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ウインナーソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:455kcal タンパク:16.8g 脂質:15.0g カルシウム:275mg 食塩相:1.6g	エネルギー:541kcal タンパク:18.0g 脂質:19.5g カルシウム:326mg 食塩相:1.6g	エネルギー:531kcal タンパク:15.6g 脂質:20.6g カルシウム:257mg 食塩相:1.9g	エネルギー:458kcal タンパク:16.4g 脂質:11.3g カルシウム:149mg 食塩相:2.5g	エネルギー:514kcal タンパク:17.4g 脂質:16.1g カルシウム:256mg 食塩相:1.1g	エネルギー:441kcal タンパク:15.3g 脂質:11.3g カルシウム:507mg 食塩相:2.4g	エネルギー:529kcal タンパク:16.0g 脂質:20.9g カルシウム:268mg 食塩相:1.7g
昼食	ハヤシライス いんげんのサラダ じゃがいものミルクスープ 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(豆腐・にら) フルーツヨーグルト	御飯 ポークソテー ほうれん草の辛子和え コンソメスープ(キャベツ・人参) フルーツ(バナナ)	ロールパンサンドイッチ ベイクドエッグポテト 花野菜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・水菜) フルーツ(バナナ)	御飯 メンチカツ コーンサラダ ミルクスープ フルーツ(パイナップル)	御飯 鯖の薬味醤油焼き ブロッコリーのカレー和え すまし汁(卵・葱) フルーツ(りんご)
	エネルギー:565kcal タンパク:16.2g 脂質:16.8g カルシウム:172mg 食塩相:3.5g	エネルギー:492kcal タンパク:21.8g 脂質:12.4g カルシウム:116mg 食塩相:4.0g	エネルギー:441kcal タンパク:17.1g 脂質:10.5g カルシウム:146mg 食塩相:2.1g	エネルギー:464kcal タンパク:16.5g 脂質:22.2g カルシウム:40mg 食塩相:2.8g	エネルギー:550kcal タンパク:18.0g 脂質:16.6g カルシウム:103mg 食塩相:2.5g	エネルギー:534kcal タンパク:14.4g 脂質:14.0g カルシウム:168mg 食塩相:2.1g	エネルギー:484kcal タンパク:18.3g 脂質:18.0g カルシウム:135mg 食塩相:2.3g
おやつ	水ようかん			ウエハース		ミニどら焼き	
	エネルギー:46kcal タンパク:0.4g 脂質:0.0g カルシウム:1mg 食塩相:0.0g			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	
夕食	御飯 鱈の香味焼き 茄子の味噌炒め すまし汁(小松菜・絹さや)	御飯 肉団子のトマト煮 ひじきサラダ モロヘイヤのスープ	御飯 千草焼き 切り昆布の炒め煮 味噌汁(南瓜・高野豆腐)	御飯 鯖の甘味噌焼 おくらともずくの酢の物 すまし汁(白菜・わかめ)	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ ほうれん草の胡麻和え 赤だし(大根・大根葉)	御飯 豚肉の塩麴炒め 小松菜の和えもの 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう・青ねぎ)	御飯 鶏肉の酒蒸し 胡瓜の和えもの 味噌汁(里芋・ほうれん草)
	エネルギー:412kcal タンパク:18.3g 脂質:9.2g カルシウム:153mg 食塩相:2.1g	エネルギー:423kcal タンパク:13.6g 脂質:9.2g カルシウム:246mg 食塩相:3.5g	エネルギー:488kcal タンパク:19.6g 脂質:16.5g カルシウム:208mg 食塩相:2.8g	エネルギー:474kcal タンパク:16.9g 脂質:18.5g カルシウム:150mg 食塩相:2.0g	エネルギー:423kcal タンパク:19.6g 脂質:7.8g カルシウム:226mg 食塩相:2.8g	エネルギー:437kcal タンパク:17.1g 脂質:13.3g カルシウム:220mg 食塩相:3.1g	エネルギー:429kcal タンパク:17.2g 脂質:12.6g カルシウム:109mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1478kcal タンパク:51.7g 脂質:41.0g カルシウム:601mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1456kcal タンパク:53.4g 脂質:41.1g カルシウム:688mg 食塩相:9.0g	エネルギー:1460kcal タンパク:52.3g 脂質:47.6g カルシウム:611mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1446kcal タンパク:50.4g 脂質:54.7g カルシウム:916mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1487kcal タンパク:55.0g 脂質:40.5g カルシウム:585mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1484kcal タンパク:48.3g 脂質:39.5g カルシウム:1075mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1442kcal タンパク:51.5g 脂質:51.5g カルシウム:512mg 食塩相:6.4g

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
朝食	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 クラムチャウダー コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)	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)	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 昆布豆 味噌汁(大根・いんげん)	レーズンロール 蒸し鶏とカリフラワーのサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	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 クリームシチュー 牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:473kcal タンパク:15.8g 脂質:15.8g カルシウム:274mg 食塩相:1.7g	エネルギー:537kcal タンパク:19.9g 脂質:13.3g カルシウム:368mg 食塩相:2.8g	エネルギー:503kcal タンパク:18.2g 脂質:14.4g カルシウム:275mg 食塩相:2.2g	エネルギー:463kcal タンパク:18.1g 脂質:9.8g カルシウム:289mg 食塩相:2.5g	エネルギー:469kcal タンパク:24.6g 脂質:14.1g カルシウム:271mg 食塩相:1.9g	エネルギー:444kcal タンパク:16.2g 脂質:12.7g カルシウム:279mg 食塩相:1.5g	エネルギー:523kcal タンパク:19.0g 脂質:13.8g カルシウム:534mg 食塩相:2.7g
昼食	かき揚げうどん かに風味しゅうまい 三色和え フルーツ(バナナ)	(旬の食材の日 24節気 大暑) わかめ御飯 鱈の梅煮 枝豆の白和え 味噌汁(冬瓜・葱) フルーツ(すいか)	御飯 鶏肉の照り焼き もやしのナムル すまし汁(豆腐・大根葉) フルーツ(バナナ)	海老マカロニグラタン シーザーサラダ コンソメスープ(ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ(パイナップル)	御飯 天ぷら 漬物 豆腐のみそ田楽(東北郷土料理) すまし汁(麩・かいわれ) フルーツヨーグルト	御飯 ポークチャップ コールスローサラダ 夏野菜のポタージュスープ フルーツ(パイナップル)	御飯 ゴーヤチャンプルー ナムル 中華スープ(わかめ・にら) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:477kcal タンパク:11.7g 脂質:13.9g カルシウム:85mg 食塩相:3.6g	エネルギー:429kcal タンパク:22.5g 脂質:6.4g カルシウム:177mg 食塩相:3.2g	エネルギー:483kcal タンパク:18.9g 脂質:13.9g カルシウム:172mg 食塩相:1.9g	エネルギー:481kcal タンパク:18.7g 脂質:16.7g カルシウム:174mg 食塩相:3.2g	エネルギー:550kcal タンパク:18.4g 脂質:11.2g カルシウム:256mg 食塩相:3.5g	エネルギー:530kcal タンパク:18.6g 脂質:13.3g カルシウム:181mg 食塩相:2.9g	エネルギー:486kcal タンパク:20.0g 脂質:14.8g カルシウム:156mg 食塩相:2.2g
おやつ	チョコレート			栗入り白あん饅頭		やわらかサブレ	
	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: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: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 凍み豆腐の煮しめ(岩手郷土料理) 白菜の浅漬け 味噌汁(しろ菜・玉葱)	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 南瓜の甘煮 味噌汁(わかめ・えのき)	御飯 鱈の生姜煮 隠元のずんだ和え(東北郷土料理) 味噌汁(菜の花・白玉麩)	御飯 豚肉の生姜焼き 若布ともやしのサラダ 赤だし(高野豆腐・ごぼう・青ねぎ)	御飯 鮭のあんかけ(山形郷土料理) 切干大根のごまサラダ 味噌汁(小松菜・しろ菜)	御飯 つくね焼 白菜サラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 鱈のゆず香焼き 春雨サラダ すまし汁(菜の花・ごぼう)
	エネルギー:387kcal タンパク:13.6g 脂質:5.2g カルシウム:230mg 食塩相:2.9g	エネルギー:475kcal タンパク:18.2g 脂質:11.7g カルシウム:268mg 食塩相:2.6g	エネルギー:456kcal タンパク:21.9g 脂質:10.0g カルシウム:161mg 食塩相:2.6g	エネルギー:451kcal タンパク:18.2g 脂質:13.7g カルシウム:127mg 食塩相:2.7g	エネルギー:450kcal タンパク:21.8g 脂質:10.2g カルシウム:200mg 食塩相:2.6g	エネルギー:427kcal タンパク:14.1g 脂質:10.3g カルシウム:155mg 食塩相:2.5g	エネルギー:440kcal タンパク:16.7g 脂質:10.6g カルシウム:116mg 食塩相:1.9g
日計	エネルギー:1461kcal タンパク:42.7g 脂質:42.1g カルシウム:589mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1441kcal タンパク:60.6g 脂質:31.4g カルシウム:813mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1442kcal タンパク:59.0g 脂質:38.3g カルシウム:608mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1454kcal タンパク:56.1g 脂質:40.3g カルシウム:790mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1469kcal タンパク:64.8g 脂質:35.5g カルシウム:727mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1493kcal タンパク:49.7g 脂質:41.8g カルシウム:765mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1449kcal タンパク:55.7g 脂質:39.2g カルシウム:806mg 食塩相:6.9g

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム トマトシチュー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 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 コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:523kcal タンパク:16.3g 脂質:15.9g カルシウム:295mg 食塩相:2.4g	エネルギー:497kcal タンパク:18.1g 脂質:14.2g カルシウム:273mg 食塩相:2.1g	エネルギー:602kcal タンパク:15.9g 脂質:25.0g カルシウム:245mg 食塩相:1.7g
昼食	御飯 十和田バラ焼き(青森郷土料理) 小松菜の磯和え 味噌汁(麩・しろ菜) フルーツ(パイナップル)	御飯 筑前煮 白菜の梅肉和え 味噌汁(南瓜・ねぎ) フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き キャベツの柚子和え 味噌汁(ほうれん草・えのき) フルーツ(パイナップル)
	エネルギー:498kcal タンパク:14.7g 脂質:17.6g カルシウム:177mg 食塩相:2.3g	エネルギー:480kcal タンパク:15.7g 脂質:8.1g カルシウム:135mg 食塩相:2.7g	エネルギー:469kcal タンパク:17.9g 脂質:14.2g カルシウム:132mg 食塩相:2.8g
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 孟宗汁(山形郷土料理) 焼茄子の生姜醤油風味 すまし汁(しめじ・玉ねぎ)	御飯 仙台麩の卵とじ(宮城郷土料理) もやしのサラダ 赤だし(里芋・絹さや)	御飯 鱈と野菜の生姜蒸し ひじきの炒め煮 味噌汁(里芋・大根葉)
	エネルギー:387kcal タンパク:14.7g 脂質:8.8g カルシウム:137mg 食塩相:2.3g	エネルギー:469kcal タンパク:19.0g 脂質:11.2g カルシウム:134mg 食塩相:2.6g	エネルギー:370kcal タンパク:19.2g 脂質:3.1g カルシウム:222mg 食塩相:3.2g
日計	エネルギー:1480kcal タンパク:47.2g 脂質:43.2g カルシウム:789mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1446kcal タンパク:52.8g 脂質:33.5g カルシウム:542mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1441kcal タンパク:53.0g 脂質:42.3g カルシウム:599mg 食塩相:7.7g