

東が丘ホーム 8月献立表

				8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
朝食				御飯 大根のそぼろ煮 納豆 味噌汁(じゃが芋・大根葉)	黒糖パン ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	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 ツナと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(黄桃)
				エネルギー:439kcal 脂質:9.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:449kcal 脂質:12.0g 食塩相:1.9g	エネルギー:469kcal タンパク:14.9g 脂質:15.6g カルシウム:257mg 食塩相:1.7g	エネルギー:475kcal タンパク:16.9g 脂質:16.5g カルシウム:259mg 食塩相:1.5g
昼食				赤飯 鱈の塩糍焼き れんこん金平(茨城郷土料理) きのこ汁 フルーツ(バナナ)	御飯 A. 牛鍋(神奈川) 若布の酢の物 味噌汁(高野豆腐・もやし・菜の花) フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の磯和え 味噌汁(里芋・刻み揚げ・大根葉) フルーツ(バナナ)	サンマー麺(神奈川郷土料理) かに風味焼売 キャベツの中華和え フルーツ(パイナップル)
				エネルギー:467kcal 脂質:6.3g 食塩相:3.6g	エネルギー:598kcal 脂質:20.2g 食塩相:2.6g	エネルギー:481kcal タンパク:20.1g 脂質:12.5g カルシウム:187mg 食塩相:2.4g	エネルギー:466kcal タンパク:17.9g 脂質:15.2g カルシウム:103mg 食塩相:3.7g
					B. 穴子とごぼうの柳川煮(東京)		
					エネルギー:595kcal 脂質:16.0g 食塩相:3.2g		
おやつ	抹茶ワッフル			ロールケーキ		抹茶プリン	
	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 脂質:3.9g 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 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)	御飯 深川煮(東京郷土料理) 切干大根のごま酢和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 金平ごぼう 中華スープ(木耳・にら)	御飯 鯖の塩焼き 白菜の浅漬け すまし汁(大根・オクラ)	御飯 豆腐ハンバーグ 切り昆布の佃煮(東京郷土料理) 味噌汁(大根・玉葱)
	エネルギー:380kcal タンパク:14.1g 脂質:8.2g カルシウム:125mg 食塩相:2.3g エネルギー:1496kcal タンパク:46.3g 脂質:46.1g カルシウム:791mg 食塩相:7.0g	エネルギー:469kcal 脂質:11.2g 食塩相:2.6g エネルギー:1446kcal 脂質:33.5g 食塩相:7.4g	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 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	エネルギー:442kcal 脂質:8.6g 食塩相:2.7g エネルギー:1443kcal 脂質:28.2g 食塩相:8.7g	エネルギー:414kcal 脂質:10.1g 食塩相:2.4g エネルギー:1461kcal 脂質:42.3g 食塩相:6.9g	エネルギー:439kcal タンパク:15.4g 脂質:16.7g カルシウム:135mg 食塩相:2.4g エネルギー:1441kcal タンパク:50.5g 脂質:44.9g カルシウム:695mg 食塩相:6.5g	エネルギー:503kcal タンパク:17.3g 脂質:16.6g カルシウム:206mg 食塩相:3.6g エネルギー:1444kcal タンパク:52.1g 脂質:48.3g カルシウム:568mg 食塩相:8.9g
日計							

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム 角切りサラダ 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 コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)	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(黄桃)	御飯 肉団子の煮物 昆布豆 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	ロールパン ジャム 白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 野菜炒め 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(黄桃)
	エネルギー:511kcal タンパク:16.1g 脂質:16.8g カルシウム:270mg 食塩相:1.9g	エネルギー:461kcal 脂質:13.3g 食塩相:1.4g	エネルギー:514kcal タンパク:18.0g 脂質:17.8g カルシウム:286mg 食塩相:2.1g	エネルギー:472kcal 脂質:8.3g 食塩相:2.9g	エネルギー:456kcal 脂質:10.9g 食塩相:2.1g	エネルギー:443kcal タンパク:16.1g 脂質:15.4g カルシウム:275mg 食塩相:1.6g	エネルギー:521kcal タンパク:18.2g 脂質:15.9g カルシウム:331mg 食塩相:2.2g
昼食	【土用の丑の日】 うなぎちらし寿司 大根の甘酢和え すまし汁(高野豆腐・里芋・貝割) フルーツ(バナナ)	御飯 茄子と豆腐の揚げだし キャベツの辛子和え 味噌汁(じゃが芋・いんげん) フルーツヨーグルト	(旬の食材の日 24節気 立秋) 菜飯 鰯の塩焼き コーンと胡瓜のサラダ すまし汁(麩・オクラ) フルーツ(バナナ)	スパゲティボリタン(神奈川県郷土料理) ベイクドエッグポテト コンソメスープ(ミックスベジタブル・玉葱) フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉の照り焼き カリフラワーサラダ 味噌汁(豆腐・青ねぎ) フルーツ(バナナ)	御飯 ハンバーグ デミソース 海草サラダ コンソメスープ(ミックスベジタブル) フルーツ(パイナップル)	【8月の行事食】 御飯 天ぷら盛り合わせ 里芋の煮物 すまし汁(杓苳草・かまぼこ) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:463kcal タンパク:17.0g 脂質:10.8g カルシウム:167mg 食塩相:2.4g	エネルギー:516kcal 脂質:13.6g 食塩相:2.2g	エネルギー:484kcal タンパク:18.9g 脂質:13.6g カルシウム:143mg 食塩相:2.6g	エネルギー:461kcal 脂質:14.6g 食塩相:3.9g	エネルギー:535kcal 脂質:18.0g 食塩相:2.6g	エネルギー:484kcal タンパク:14.8g 脂質:11.9g カルシウム:249mg 食塩相:2.9g	エネルギー:474kcal タンパク:14.6g 脂質:8.5g カルシウム:171mg 食塩相:2.6g
おやつ	ドーナツ			抹茶パンケーキ		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:56kcal 脂質:2.1g 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 カレーの生姜煮 ちんげん菜の炒め物 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草のお浸し すまし汁(ごぼう・えのき・大根葉)	御飯 豚焼き肉 菜の花の白和え 味噌汁(もやし・なめこ)	御飯 鱈の味噌マヨ焼き 卵の花 味噌汁(しろ菜・舞茸)	御飯 お麩とかにかまの卵とじ ツナサラダ 中華スープ(チンゲン菜・玉葱)	御飯 豚肉の温しゃぶ 茄子のごま味噌和え 赤だし(じゃが芋・小松菜)	御飯 鰯の梅風味焼き 南瓜いとこ煮 味噌汁(大根・油揚げ)
	エネルギー:378kcal タンパク:20.2g 脂質:4.0g カルシウム:242mg 食塩相:2.7g	エネルギー:467kcal 脂質:11.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:446kcal タンパク:18.6g 脂質:14.1g カルシウム:161mg 食塩相:1.8g	エネルギー:453kcal 脂質:12.6g 食塩相:2.8g	エネルギー:454kcal 脂質:12.5g 食塩相:2.5g	エネルギー:493kcal タンパク:16.9g 脂質:19.4g カルシウム:116mg 食塩相:2.6g	エネルギー:448kcal タンパク:19.9g 脂質:6.2g カルシウム:162mg 食塩相:3.3g
日計	エネルギー:1456kcal タンパク:55.0g 脂質:37.0g カルシウム:879mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1444kcal 脂質:38.5g 食塩相:5.8g	エネルギー:1444kcal タンパク:55.5g 脂質:45.5g カルシウム:590mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1442kcal 脂質:37.6g 食塩相:9.6g	エネルギー:1445kcal 脂質:41.4g 食塩相:7.2g	エネルギー:1473kcal タンパク:48.9g 脂質:46.8g カルシウム:840mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1443kcal タンパク:52.7g 脂質:30.6g カルシウム:664mg 食塩相:8.1g

	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18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 野菜のコンソメ煮 コーヒー牛乳 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(みかん)	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁(麩・玉ねぎ)	あんパン ソーセージと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム トマト煮込み 牛乳 フルーツ缶(みかん)	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(黄桃)
	エネルギー:441kcal タンパク:16.4g 脂質:12.6g カルシウム:303mg 食塩相:1.6g	エネルギー:516kcal 脂質:19.0g 食塩相:2.4g	エネルギー:551kcal タンパク:15.6g 脂質:23.8g カルシウム:258mg 食塩相:2.0g	エネルギー:433kcal 脂質:11.4g 食塩相:2.1g	エネルギー:516kcal 脂質:12.2g 食塩相:1.2g	エネルギー:459kcal タンパク:15.3g 脂質:13.4g カルシウム:265mg 食塩相:2.1g	エネルギー:521kcal タンパク:20.6g 脂質:12.6g カルシウム:421mg 食塩相:2.8g
昼食	御飯 鯖の利休焼き 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(豆腐・青ねぎ) フルーツ(パイン)	御飯 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ 味噌汁(しろ菜・玉ねぎ) フルーツ(すいか)	御飯 豚肉のわさび醤油焼き 里芋の煮っころがし 味噌汁(ほうれん草・なめこ) フルーツヨーグルト	シーフードマカロニグラタン ブロッコリーサラダ トマトのポタージュ フルーツ(パイン)	ゆかり御飯 鯖の甘味噌焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁(ヒラタケ・貝割) フルーツ(バナナ)	ほうとう(山梨郷土料理) えび焼売 オクラのとろろ和え フルーツ(パイン)	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁(南瓜・もやし) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:564kcal タンパク:20.3g 脂質:21.8g カルシウム:272mg 食塩相:3.4g	エネルギー:535kcal 脂質:21.4g 食塩相:2.6g	エネルギー:536kcal タンパク:19.2g 脂質:12.4g カルシウム:184mg 食塩相:2.7g	エネルギー:560kcal 脂質:18.4g 食塩相:3.2g	エネルギー:559kcal 脂質:20.5g 食塩相:2.7g	エネルギー:391kcal タンパク:15.1g 脂質:12.0g カルシウム:105mg 食塩相:3.4g	エネルギー:487kcal タンパク:20.2g 脂質:11.8g カルシウム:332mg 食塩相:2.5g
おやつ	海老せんべい			ウエハース		ミニどら焼き	
	エネルギー:48kcal タンパク:0.6g 脂質:1.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g			エネルギー:50kcal 脂質:2.7g 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 回鍋肉(ホイコーロー) 春雨の和え物 白菜スープ	御飯 鰯の葱味噌焼き モロヘイヤの土佐酢 すまし汁(麩・貝割れ)	御飯 鱈の煮付け 隠元のピーナッツ和え(千葉郷土料理) 味噌汁(さつまいも・葱)	御飯 筑前煮 ピーマンの塩炒め 味噌汁(キャベツ・葱)	御飯 豆腐のそぼろあんかけ 白菜のおかか和え 味噌汁(麩・葱)	御飯 豚肉とごぼうの煮込み ナスと隠元の油味噌(栃木郷土料理) 赤だし(豆腐・大根葉)	御飯 カレイの銀あんかけ サツマ芋のごま和え(埼玉郷土料理) 味噌汁(大根・えのき)
	エネルギー:439kcal タンパク:14.9g 脂質:12.9g カルシウム:110mg 食塩相:2.2g	エネルギー:404kcal 脂質:9.3g 食塩相:2.0g	エネルギー:396kcal タンパク:18.4g 脂質:3.1g カルシウム:138mg 食塩相:2.4g	エネルギー:419kcal 脂質:7.0g 食塩相:2.6g	エネルギー:383kcal 脂質:4.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:520kcal タンパク:17.1g 脂質:18.7g カルシウム:114mg 食塩相:2.6g	エネルギー:433kcal タンパク:18.7g 脂質:5.9g カルシウム:181mg 食塩相:2.1g
日計	エネルギー:1492kcal タンパク:52.2g 脂質:49.2g カルシウム:685mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1455kcal 脂質:49.7g 食塩相:7.0g	エネルギー:1483kcal タンパク:53.2g 脂質:39.3g カルシウム:580mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1462kcal 脂質:39.5g 食塩相:7.9g	エネルギー:1458kcal 脂質:37.6g 食塩相:5.7g	エネルギー:1442kcal タンパク:49.0g 脂質:45.0g カルシウム:664mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1441kcal タンパク:59.5g 脂質:30.3g カルシウム:934mg 食塩相:7.4g

	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 豆たっぷりサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(黄桃)	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(みかん)	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 野沢菜納豆(長野郷土料理) 味噌汁(いんげん・じゃが芋)	レーズンロール パンプキンサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ツナと野菜の炒め物 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(黄桃)
	エネルギー:462kcal タンパク:15.3g 脂質:11.1g カルシウム:407mg 食塩相:2.3g	エネルギー:525kcal 脂質:16.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:531kcal タンパク:19.8g 脂質:13.9g カルシウム:453mg 食塩相:3.3g	エネルギー:402kcal 脂質:6.2g 食塩相:2.7g	エネルギー:474kcal 脂質:18.2g 食塩相:1.2g	エネルギー:448kcal タンパク:15.9g 脂質:14.0g カルシウム:278mg 食塩相:1.3g	エネルギー:454kcal タンパク:15.8g 脂質:13.6g カルシウム:264mg 食塩相:1.6g
昼食	御飯 麻婆豆腐 わかめサラダ すまし汁(もやし・にら) フルーツ(パイナップル)	冷やし中華 焼売 中華スープ(キャベツ・にら) フルーツ(バナナ)	御飯 メンチカツ 葱めた(群馬郷土料理) すまし汁(若布・貝割れ) フルーツ(パイナップル)	わかめ御飯 鯖の照り焼き 梅肉和え すまし汁(菜の花・玉ねぎ) フルーツ(バナナ)	海軍カレー(神奈川郷土料理) スナックえんどうのサラダ コンソメスープ(ミックスベジタブル・玉葱) フルーツヨーグルト	御飯 鱈の葱ソースかけ 餃子(栃木郷土料理) ザーサイのスープ フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉のソテークリームソース グリーンサラダ 味噌汁(菜の花・玉葱) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:452kcal タンパク:16.2g 脂質:13.1g カルシウム:186mg 食塩相:2.5g	エネルギー:450kcal 脂質:9.3g 食塩相:4.0g	エネルギー:483kcal タンパク:13.3g 脂質:12.6g カルシウム:127mg 食塩相:2.4g	エネルギー:532kcal 脂質:17.9g 食塩相:3.0g	エネルギー:594kcal 脂質:15.6g 食塩相:3.4g	エネルギー:454kcal タンパク:19.3g 脂質:8.1g カルシウム:134mg 食塩相:2.6g	エネルギー:505kcal タンパク:23.2g 脂質:11.4g カルシウム:258mg 食塩相:2.6g
おやつ	ソフトクッキー			白あん饅頭		カップケーキ(イチゴ)	
	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 脂質:0.1g 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 白菜のサラダ 小松菜のミルクスープ	御飯 鱈のごま漬焼 青梗菜の煮浸し 味噌汁(ごぼう・白菜)	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(しろ菜・葱)	御飯 鶏肉と野菜の煮物 なすのしぎ焼き 味噌汁(小松菜・玉葱)	御飯 鱈の梅煮 キャベツの浅漬け 味噌汁(里芋・大根葉)	御飯 鶏肉の山椒焼き れんこんの胡麻味噌炒め かき玉汁	御飯 つくね焼 ひじきの炒り煮 赤だし(大根・葱)
	エネルギー:491kcal タンパク:20.6g 脂質:16.6g カルシウム:311mg 食塩相:2.1g	エネルギー:467kcal 脂質:6.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:427kcal タンパク:18.5g 脂質:9.3g カルシウム:154mg 食塩相:2.3g	エネルギー:489kcal 脂質:15.5g 食塩相:2.6g	エネルギー:382kcal 脂質:3.8g 食塩相:3.3g	エネルギー:456kcal タンパク:17.6g 脂質:11.7g カルシウム:106mg 食塩相:2.0g	エネルギー:482kcal タンパク:15.6g 脂質:15.6g カルシウム:153mg 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1497kcal タンパク:52.9g 脂質:46.3g カルシウム:1054mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1442kcal 脂質:33.1g 食塩相:8.1g	エネルギー:1441kcal タンパク:51.6g 脂質:35.8g カルシウム:734mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1482kcal 脂質:39.7g 食塩相:8.3g	エネルギー:1450kcal 脂質:37.6g 食塩相:7.9g	エネルギー:1452kcal タンパク:53.9g 脂質:38.3g カルシウム:554mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1441kcal タンパク:54.6g 脂質:40.6g カルシウム:675mg 食塩相:6.8g

	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム かにかま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 オムレツ コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 南瓜のシチュー 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	御飯 ハムと野菜の炒めもの 昆布豆 味噌汁(小松菜・玉葱)	ロールパン ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム クリームシチュー 牛乳 フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:435kcal タンパク:16.5g 脂質:11.9g カルシウム:307mg 食塩相:1.7g	エネルギー:454kcal 脂質:12.8g 食塩相:2.0g	エネルギー:516kcal タンパク:17.9g 脂質:12.8g カルシウム:503mg 食塩相:3.0g	エネルギー:438kcal 脂質:6.6g 食塩相:3.1g	エネルギー:456kcal 脂質:13.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:543kcal タンパク:18.3g 脂質:16.9g カルシウム:344mg 食塩相:3.0g
昼食	御飯 鯖の柚子香焼き 小松菜の胡麻和え すまし汁(麩・青ねぎ) フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き ツナと野菜のサラダ コンソメスープ(ミックスベジタブル) フルーツ(バナナ)	御飯 八ヶ岳コロッケ(長野郷土料理) スナックエンドウのサラダ コンソメスープ(法蓮草・玉葱) フルーツ(パイナップル)	御飯 タンドリーチキン 枝豆サラダ すまし汁(麩・青梗菜) フルーツヨーグルト	焼きそば フライドポテト けんちん汁(神奈川郷土料理) フルーツ(すいか)	御飯 チキンカツ 千草和え すまし汁(ごぼう・椎茸・青葱) フルーツ(パイナップル)
	エネルギー:506kcal タンパク:17.0g 脂質:19.2g カルシウム:201mg 食塩相:2.0g	エネルギー:550kcal 脂質:18.4g 食塩相:2.1g	エネルギー:540kcal タンパク:11.9g 脂質:17.3g カルシウム:151mg 食塩相:2.0g	エネルギー:581kcal 脂質:19.5g 食塩相:2.0g	エネルギー:552kcal 脂質:19.3g 食塩相:3.7g	エネルギー:477kcal タンパク:13.7g 脂質:13.5g カルシウム:248mg 食塩相:2.4g
おやつ	チョコレート			抹茶ワッフル		せんべい
	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 脂質:4.6g 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 ミートボールときのこのクリーム煮 カリフラワーのサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	御飯 鱈の南蛮漬け もやしとハムのサラダ 味噌汁(大根・人参)	御飯 ロールキャベツの和風煮 いんげんのごま和え 味噌汁(卵・葱)	御飯 ちゃんこ鍋(東京郷土料理) おぐらのわさび和え 味噌汁(しろ菜・舞茸・青ねぎ)	御飯 鯖の照り焼き 柚香和え 味噌汁(南瓜・もやし)	御飯 鱈のムニエル タルタルソース ブロッコリーのサラダ ミルクスープ(スッキーニ・玉ねぎ・人参)
	エネルギー:426kcal タンパク:14.4g 脂質:7.9g カルシウム:232mg 食塩相:2.8g	エネルギー:439kcal 脂質:9.7g 食塩相:2.6g	エネルギー:384kcal タンパク:12.1g 脂質:5.9g カルシウム:192mg 食塩相:2.6g	エネルギー:378kcal 脂質:5.6g 食塩相:2.9g	エネルギー:487kcal 脂質:18.0g 食塩相:2.9g	エネルギー:423kcal タンパク:20.8g 脂質:9.4g カルシウム:203mg 食塩相:1.7g
日計	エネルギー:1491kcal タンパク:49.5g 脂質:46.2g カルシウム:740mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1443kcal 脂質:40.9g 食塩相:6.8g	エネルギー:1440kcal タンパク:41.9g 脂質:36.0g カルシウム:846mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1498kcal 脂質:36.3g 食塩相:8.0g	エネルギー:1495kcal 脂質:50.3g 食塩相:8.2g	エネルギー:1492kcal タンパク:53.3g 脂質:39.9g カルシウム:860mg 食塩相:7.3g