

東が丘ホーム9月献立表

							9月1日(日)
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:476kcal タンパク:18.5g 脂質:12.0g カルシウム:397mg 食塩相:2.5g
昼食							赤飯 つくねの野菜あんかけ 大根と若布の酢の物 味噌汁(白菜・いんげん) フルーツ(バナナ)
							エネルギー:467kcal タンパク:15.2g 脂質:9.3g カルシウム:131mg 食塩相:3.1g
おやつ							
夕食							御飯 ポークソテー 花野菜サラダ かき玉汁
							エネルギー:498kcal タンパク:20.5g 脂質:18.9g カルシウム:177mg 食塩相:1.8g
日計							エネルギー:1441kcal タンパク:54.2g 脂質:40.2g カルシウム:705mg 食塩相:7.4g

	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム カリフラワーとツナのサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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)	A定食 御飯 ぼっかけ(福井郷土料理) 昆布豆 味噌汁(じゃがいも・にら)	黒糖パン 角切りサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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 ミネストローネ コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:460kcal タンパク:16.6g 脂質:15.9g カルシウム:270mg 食塩相:1.3g	エネルギー:452kcal タンパク:16.1g 脂質:13.2g カルシウム:279mg 食塩相:1.7g	エネルギー:468kcal 脂質:17.5g 食塩相:1.5g	エネルギー:460kcal 脂質:8.6g 食塩相:2.5g	エネルギー:475kcal タンパク:14.6g 脂質:14.2g カルシウム:243mg 食塩相:1.1g	エネルギー:536kcal タンパク:18.6g 脂質:22.4g カルシウム:310mg 食塩相:1.8g	エネルギー:532kcal タンパク:16.5g 脂質:18.5g カルシウム:250mg 食塩相:2.0g
昼食	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 呉汁(富山郷土料理) フルーツ(パイナップル)	冷やし中華 焼売 若布スープ(若布・おくら) フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉と根菜の旨煮 金平ごぼう すまし汁(椎茸・しめじ) フルーツ(バナナ)	【郷土料理(北陸)選択食】 御飯 A. のっぺ(新潟 鶏肉入り煮物) 卵の花 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(パイナップル)	御飯 鯖の味噌煮 菜の花のわさび和え 味噌汁(大根・高野豆腐) フルーツ(バナナ)	【秋祭り御膳】 秋の蟹ピラフ なすと豚肉の炒め物 茸のスープ フルーツ(ぶどう)	御飯 鱈の梅干煮 スナップエンドウの辛子和え 味噌汁(キャベツ・牛蒡・人参) フルーツ(パイナップル)
	エネルギー:504kcal タンパク:15.6g 脂質:13.4g カルシウム:183mg 食塩相:3.2g	エネルギー:511kcal タンパク:22.6g 脂質:11.4g カルシウム:120mg 食塩相:4.3g	エネルギー:519kcal 脂質:11.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:481kcal 脂質:8.9g 食塩相:3.2g  B. 鮭の焼き漬け(新潟)  エネルギー:489kcal 脂質:11.0g 食塩相:3.0g	エネルギー:550kcal タンパク:21.3g 脂質:18.6g カルシウム:222mg 食塩相:2.4g	エネルギー:451kcal タンパク:10.1g 脂質:13.2g カルシウム:43mg 食塩相:3.7g	エネルギー:438kcal タンパク:19.5g 脂質:7.0g カルシウム:131mg 食塩相:2.4g
おやつ	ひとくちまんじゅう			抹茶プリン		アイスクリーム	
	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:52kcal 脂質:0.1g 食塩相:0.0g		エネルギー:89kcal タンパク:1.1g 脂質:5.8g カルシウム:30mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 鱈の味噌マヨネーズ焼 もずくときゅうりの酢の物 すまし汁(豆腐・水菜)	御飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 味噌汁(しろ菜・大根葉)	御飯 焼き肉(豚) 切り昆布の煮物 赤だし(小松菜・油揚げ)	A定食 御飯 鶏肉のくわ焼き 小松菜の磯和え 味噌汁(キャベツ・いんげん)	御飯 豚しゃぶ 海藻サラダ 中華スープ(白菜・ちくわ)	御飯 鱈の塩焼き もやしの酢の物 味噌汁(しろ菜・舞茸)	御飯 豆腐と卵のトマト煮 モロヘイヤと切干大根の和え物 すまし汁(わかめ・ねぎ)
	エネルギー:427kcal タンパク:20.3g 脂質:12.3g カルシウム:152mg 食塩相:3.1g	エネルギー:481kcal タンパク:22.1g 脂質:12.4g カルシウム:204mg 食塩相:2.8g	エネルギー:457kcal 脂質:12.9g 食塩相:2.8g	エネルギー:464kcal 脂質:10.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:454kcal タンパク:16.8g 脂質:14.0g カルシウム:113mg 食塩相:3.4g	エネルギー:370kcal タンパク:19.4g 脂質:5.9g カルシウム:219mg 食塩相:2.2g	エネルギー:489kcal タンパク:18.9g 脂質:12.9g カルシウム:259mg 食塩相:3.2g
日計	エネルギー:1444kcal タンパク:53.6g 脂質:41.7g カルシウム:805mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1444kcal タンパク:60.8g 脂質:37.0g カルシウム:603mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1444kcal 脂質:42.1g 食塩相:6.6g	エネルギー:1457kcal 脂質:28.2g 食塩相:7.8g	エネルギー:1479kcal タンパク:52.7g 脂質:46.8g カルシウム:578mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1446kcal タンパク:49.2g 脂質:47.3g カルシウム:602mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1459kcal タンパク:54.9g 脂質:38.4g カルシウム:640mg 食塩相:7.7g

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15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(黄桃缶)	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 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 車麩の煮物(新潟郷土料理) 納豆 味噌汁(ごぼう・大根葉)	ロールパン ジャム スクランブルエッグ 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(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ウインナーと野菜のバターソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:476kcal タンパク:16.3g 脂質:15.6g カルシウム:277mg 食塩相:1.7g	エネルギー:489kcal タンパク:18.7g 脂質:17.3g カルシウム:390mg 食塩相:1.6g	エネルギー:505kcal 脂質:18.1g 食塩相:2.1g	エネルギー:385kcal 脂質:5.3g 食塩相:2.0g	エネルギー:520kcal タンパク:16.0g 脂質:20.2g カルシウム:248mg 食塩相:1.6g	エネルギー:458kcal タンパク:14.8g 脂質:13.4g カルシウム:263mg 食塩相:2.0g	エネルギー:460kcal タンパク:14.6g 脂質:15.2g カルシウム:266mg 食塩相:1.6g
昼食	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き カリフラワーサラダ ミルクスープ(コーン・玉葱) フルーツ(バナナ)	御飯 白身魚フライ ヨーグルタルタルソース スパゲッティサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) フルーツ(キウイ)	御飯 鰯の梅風味焼き 小松菜の柚子和え 味噌汁(オクラ・しろ菜) フルーツ(バナナ)	越前そば(新潟郷土料理) 里芋の海老あんかけ ちんげん菜の和え物 フルーツ(パイナップル)	ゆかり御飯 鶏肉の治部煮(石川郷土料理) ひじきサラダ すまし汁(白玉麩・貝割れ) フルーツヨーグルト	御飯 豚肉とキャベツのトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・人参) フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 小松菜のサラダ めった汁(石川郷土料理) フルーツ(バナナ)
	エネルギー:560kcal タンパク:21.0g 脂質:18.3g カルシウム:236mg 食塩相:2.4g	エネルギー:531kcal タンパク:14.4g 脂質:17.8g カルシウム:128mg 食塩相:2.3g	エネルギー:433kcal 脂質:7.1g 食塩相:2.8g	エネルギー:406kcal 脂質:6.0g 食塩相:4.8g	エネルギー:551kcal タンパク:20.8g 脂質:14.4g カルシウム:274mg 食塩相:3.0g	エネルギー:595kcal タンパク:19.0g 脂質:22.3g カルシウム:156mg 食塩相:2.7g	エネルギー:546kcal タンパク:21.8g 脂質:17.0g カルシウム:189mg 食塩相:2.6g
おやつ	ミニどらやき			せんべい		ウエハース	
	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:49kcal 脂質:0.1g 食塩相:0.2g		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	
夕食	御飯 カレーの野菜あんかけ ちんげん菜のごま和え 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 ハンバーグ デミソース 盛り合わせサラダ コンソメスープ(椎茸・玉葱)	御飯 鶏肉の香味焼き さつまいものレモン煮 赤だし(白菜・大根葉)	御飯 鯖の生姜煮 なすの味噌炒め かき玉汁	御飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 中華スープ(しろ菜・葱)	御飯 鰯の南蛮漬 ピーマンの塩炒め すまし汁(しろ菜・青ねぎ)	御飯 お麩とかにかまの卵とじ 切干大根のナムル 中華スープ(白菜・玉ねぎ・にら)
	エネルギー:368kcal タンパク:19.4g 脂質:3.5g カルシウム:239mg 食塩相:2.6g	エネルギー:435kcal タンパク:13.1g 脂質:11.0g カルシウム:233mg 食塩相:2.1g	エネルギー:517kcal 脂質:10.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:638kcal 脂質:28.7g 食塩相:2.6g	エネルギー:399kcal タンパク:15.6g 脂質:8.5g カルシウム:172mg 食塩相:2.4g	エネルギー:391kcal タンパク:19.2g 脂質:6.6g カルシウム:191mg 食塩相:2.3g	エネルギー:447kcal タンパク:18.2g 脂質:10.8g カルシウム:210mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1476kcal タンパク:58.2g 脂質:38.3g カルシウム:932mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1455kcal タンパク:46.2g 脂質:46.1g カルシウム:751mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1455kcal 脂質:36.0g 食塩相:6.8g	エネルギー:1478kcal 脂質:40.1g 食塩相:9.6g	エネルギー:1470kcal タンパク:52.4g 脂質:43.1g カルシウム:694mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1494kcal タンパク:53.6g 脂質:45.0g カルシウム:1187mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1453kcal タンパク:54.6g 脂質:43.0g カルシウム:665mg 食塩相:6.8g

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
朝食	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(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ツナサラダ 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(みかん)	御飯 大根のいしる煮(石川郷土料理) 昆布豆 味噌汁(里芋・チンゲン菜)	レーズンロール タラモサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	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 ウインナーソテー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:474kcal タンパク:16.1g 脂質:12.5g カルシウム:278mg 食塩相:2.0g	エネルギー:552kcal タンパク:20.0g 脂質:24.2g カルシウム:253mg 食塩相:1.6g	エネルギー:444kcal 脂質:13.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:508kcal 脂質:12.6g 食塩相:3.0g	エネルギー:467kcal タンパク:13.2g 脂質:17.2g カルシウム:258mg 食塩相:1.8g	エネルギー:514kcal タンパク:19.0g 脂質:13.1g カルシウム:433mg 食塩相:2.6g	エネルギー:442kcal タンパク:14.6g 脂質:14.8g カルシウム:315mg 食塩相:1.7g
昼食	タレかつ丼(新潟郷土料理) 春菊のごま和え 赤だし(白菜・しめじ) フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏のバジルソース焼き 野菜サラダ きのこのポタージュ フルーツ(バナナ)	【敬老祝い膳】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ すまし汁(麩・貝割れ) フルーツ(メロン)	御飯 鱈の味噌漬け焼き 茄子のオランダ煮(石川郷土料理) すまし汁(白菜・小松菜) フルーツ(パイナップル)	御飯 魚のちゃんちゃん焼き さつまいものミルク煮 すまし汁(麩・水菜) フルーツヨーグルト	焼きそば かに風味焼売 花野菜サラダ フルーツ(バナナ)	(旬の食材の日 秋分) 御飯 鯖の黄身焼き ぜんまい煮(新潟郷土料理) 味噌汁(里芋・葱) りんごきんとん
	エネルギー:473kcal タンパク:13.6g 脂質:10.6g カルシウム:164mg 食塩相:3.0g	エネルギー:568kcal タンパク:20.3g 脂質:17.4g カルシウム:180mg 食塩相:2.1g	エネルギー:465kcal 脂質:9.2g 食塩相:2.8g	エネルギー:492kcal 脂質:16.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:553kcal タンパク:20.8g 脂質:8.8g カルシウム:245mg 食塩相:2.0g	エネルギー:498kcal タンパク:16.1g 脂質:12.1g カルシウム:59mg 食塩相:3.4g	エネルギー:605kcal タンパク:18.8g 脂質:19.6g カルシウム:122mg 食塩相:2.5g
おやつ	寿まんじゅう		【敬老祝い菓子】 水羊羹			チョコレート	
	エネルギー:62kcal タンパク:2.2g 脂質:0.2g カルシウム:6mg 食塩相:0.0g		エネルギー:46kcal 脂質:0.0g 食塩相:0.0g			エネルギー:62kcal タンパク:0.8g 脂質:3.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 厚揚げと筍の味噌炒め 大根の煮物 かき玉汁	御飯 鱈の銀あんかけ 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁(じゃが芋・いんげん)	御飯 豚肉の葱塩炒め ほうれん草の和え物 味噌汁(高野豆腐・大根葉)	御飯 友禅豆腐 金平れんこん 味噌汁(南瓜・貝割れ)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 白菜の浅漬け すまし汁(しろ菜・貝割れ)	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ 大根の野沢菜和え(長野郷土料理) 味噌汁(さつまいも・白菜)	御飯 肉豆腐 オクラの和え物 味噌汁(大根・大根葉)
	エネルギー:447kcal タンパク:15.1g 脂質:12.9g カルシウム:256mg 食塩相:2.6g	エネルギー:333kcal タンパク:17.9g 脂質:1.7g カルシウム:190mg 食塩相:2.6g	エネルギー:488kcal 脂質:17.8g 食塩相:2.8g	エネルギー:444kcal 脂質:8.3g 食塩相:2.4g	エネルギー:420kcal タンパク:16.5g 脂質:11.6g カルシウム:137mg 食塩相:2.0g	エネルギー:424kcal タンパク:19.7g 脂質:7.2g カルシウム:220mg 食塩相:2.7g	エネルギー:451kcal タンパク:17.6g 脂質:12.5g カルシウム:233mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1456kcal タンパク:47.0g 脂質:36.2g カルシウム:704mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1453kcal タンパク:58.2g 脂質:43.3g カルシウム:623mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1443kcal 脂質:40.0g 食塩相:7.3g	エネルギー:1444kcal 脂質:37.2g 食塩相:7.2g	エネルギー:1440kcal タンパク:50.5g 脂質:37.6g カルシウム:640mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1498kcal タンパク:55.6g 脂質:36.0g カルシウム:712mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1498kcal タンパク:51.0g 脂質:46.9g カルシウム:670mg 食塩相:6.5g

	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
朝食	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) 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 ウインナーのクリーム煮 コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 大根のそぼろ餡かけ きりざい(新潟郷土料理) 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	あんパン 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 トマト煮込み 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 牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:429kcal タンパク:14.9g 脂質:11.9g カルシウム:493mg 食塩相:1.6g	エネルギー:497kcal タンパク:18.4g 脂質:15.0g カルシウム:298mg 食塩相:2.2g	エネルギー:574kcal 脂質:18.1g 食塩相:3.0g	エネルギー:412kcal 脂質:7.5g 食塩相:1.5g	エネルギー:511kcal タンパク:18.2g 脂質:12.5g カルシウム:277mg 食塩相:0.9g	エネルギー:434kcal タンパク:15.2g 脂質:11.0g カルシウム:276mg 食塩相:1.8g	エネルギー:482kcal タンパク:19.5g 脂質:12.1g カルシウム:403mg 食塩相:2.6g
昼食	御飯 佐渡の煮しめ(新潟郷土料理) 冷奴 すまし汁(えのき・じめじ) フルーツ(バナナ)	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ(菜の花・玉葱) フルーツ(パイナップル)	茶飯(福井郷土料理) 鮭の粕煮(長野郷土料理) もやしの和え物 味噌汁(しめじ・玉葱) フルーツヨーグルト	海老マカロニグラタン スナップエンドウのサラダ コンソメスープ(小松菜・玉ねぎ) フルーツ(パイナップル)	御飯 チキン南蛮 小松菜のごま和え 味噌汁(オクラ・ねぎ) フルーツ(バナナ)	御飯 ハンバーグ BBQソース マカロニサラダ コンソメスープ(さつまいも・玉ねぎ) フルーツ(パイナップル)	なすそうめん(石川郷土料理) 大根の炊き合わせ モロヘイヤの和え物 フルーツ(バナナ)
	エネルギー:453kcal タンパク:16.5g 脂質:9.0g カルシウム:116mg 食塩相:3.8g	エネルギー:538kcal タンパク:19.5g 脂質:14.6g カルシウム:200mg 食塩相:3.3g	エネルギー:516kcal 脂質:9.0g 食塩相:3.2g	エネルギー:494kcal 脂質:18.7g 食塩相:3.0g	エネルギー:582kcal タンパク:20.2g 脂質:20.2g カルシウム:200mg 食塩相:2.8g	エネルギー:611kcal タンパク:14.6g 脂質:22.7g カルシウム:229mg 食塩相:2.7g	エネルギー:479kcal タンパク:14.7g 脂質:9.8g カルシウム:174mg 食塩相:5.9g
おやつ	ドーナツ			抹茶ワッフル		栗入り白あん饅頭	
	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:101kcal 脂質:4.6g 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 千草焼き 南瓜いとこ煮 すまし汁(白菜・葱)	御飯 鱈の醤油麴焼き 根菜煮 味噌汁(高野豆腐・大根葉)	御飯 富山おでん(郷土料理) いんげんのごま和え 味噌汁(チンゲン菜・玉葱)	御飯 豚肉の柳川風煮 もやしの和風サラダ 味噌汁(オクラ・さつまいも)	御飯 鱈と野菜の生姜蒸し 高野豆腐の煮物 赤だし(里芋・水菜)	御飯 鱈の塩焼き ちんげん菜の和え物 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 鯖のカレームニエル カリフラワーのサラダ コンソメスープ(キャベツ・玉葱)
	エネルギー:454kcal タンパク:15.9g 脂質:9.3g カルシウム:141mg 食塩相:2.3g	エネルギー:410kcal タンパク:21.2g 脂質:5.3g カルシウム:180mg 食塩相:3.0g	エネルギー:406kcal 脂質:7.1g 食塩相:3.4g	エネルギー:490kcal 脂質:14.3g 食塩相:2.3g	エネルギー:401kcal タンパク:21.9g 脂質:4.5g カルシウム:188mg 食塩相:3.1g	エネルギー:373kcal タンパク:19.9g 脂質:5.0g カルシウム:257mg 食塩相:2.2g	エネルギー:485kcal タンパク:17.8g 脂質:19.3g カルシウム:131mg 食塩相:1.4g
日計	エネルギー:1440kcal タンパク:49.0g 脂質:35.6g カルシウム:950mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1445kcal タンパク:59.1g 脂質:34.9g カルシウム:678mg 食塩相:8.5g	エネルギー:1496kcal 脂質:34.2g 食塩相:9.6g	エネルギー:1497kcal 脂質:45.1g 食塩相:6.9g	エネルギー:1494kcal タンパク:60.3g 脂質:37.2g カルシウム:665mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1477kcal タンパク:50.8g 脂質:38.8g カルシウム:962mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1446kcal タンパク:52.0g 脂質:41.2g カルシウム:708mg 食塩相:9.9g

9月30日(月)							
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)						
	エネルギー:438kcal タンパク:14.4g 脂質:11.0g カルシウム:340mg 食塩相:2.1g						
昼食	御飯 豚肉の味噌炒め れんこんの煮物 すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ(パイナップル)						
	エネルギー:541kcal タンパク:16.6g 脂質:17.7g カルシウム:118mg 食塩相:1.9g						
おやつ	海老せんべい						
	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						
夕食	御飯 和風チキンソテー 蟹かまサラダ コンソメスープ(青梗菜・えのき)						
	エネルギー:444kcal タンパク:18.1g 脂質:12.6g カルシウム:166mg 食塩相:2.1g						
日計	エネルギー:1471kcal タンパク:49.7g 脂質:43.2g カルシウム:624mg 食塩相:6.3g						