

東が丘ホーム1月献立表

	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5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)	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(パイナップル)	御飯 五目しんじょと野菜の煮物 フルーツ缶(カクテル) 味噌汁(白菜・麩)	御飯 姫高野の煮物 納豆 味噌汁(南瓜・玉葱)	御飯 厚揚げと大根の煮物 フルーツ缶(パイナップル) 味噌汁(キャベツ・大根葉)	白あんパン 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 トマトシチュー コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイナップル)
	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	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	エネルギー:407kcal タンパク:8.7g 脂質:5.2g カルシウム:102mg 食塩相:2.2g	エネルギー:442kcal タンパク:16.8g 脂質:5.9g カルシウム:136mg 食塩相:2.0g	エネルギー:387kcal タンパク:10.5g 脂質:5.6g カルシウム:211mg 食塩相:1.9g	エネルギー:460kcal タンパク:16.7g 脂質:10.0g カルシウム:254mg 食塩相:1.5g	エネルギー:539kcal タンパク:18.4g 脂質:12.4g カルシウム:393mg 食塩相:2.5g
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)	【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)	【元旦】 雑煮 松風焼き 煮しめ 菜の花のからし和え おせち盛合せ フルーツ缶(洋梨)	赤飯 天ぷら 茶碗蒸し 味噌汁(里芋・大根葉) フルーツ缶(黄桃)	御飯 鱈の味噌漬焼 筍の土佐煮 すまし汁(小松菜・葱) フルーツヨーグルト	御飯 肉じゃが わかめサラダ 赤だし(もやし・にら) フルーツ缶(白桃)	御飯 豚しゃぶ ひじきの煮物 味噌汁(ほうれん草・椎茸) フルーツ缶(洋梨)
	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	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	エネルギー:496kcal タンパク:28.2g 脂質:16.1g カルシウム:318mg 食塩相:3.7g	エネルギー:504kcal タンパク:15.9g 脂質:10.6g カルシウム:203mg 食塩相:3.8g	エネルギー:486kcal タンパク:22.6g 脂質:7.6g カルシウム:337mg 食塩相:2.8g	エネルギー:510kcal タンパク:14.7g 脂質:11.0g カルシウム:139mg 食塩相:3.0g	エネルギー:516kcal タンパク:19.1g 脂質:13.9g カルシウム:183mg 食塩相:3.3g
おやつ	ミニどらやき			干支まんじゅう		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:93kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g カルシウム:4mg 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	
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)	御飯 鱈の塩麴焼 里芋の煮物 味噌汁(高野豆腐・大根葉)	御飯 鯖の照り焼き なす田楽 すまし汁(卵・葱)	御飯 鶏肉の治部煮 おくらのクルミ味噌かけ すまし汁(麩・葱)	御飯 すき焼き煮 温泉卵 味噌汁(もやし・絹さや)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 酢の物 味噌汁(キャベツ・貝割れ)	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ コーンサラダ 中華スープ
	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	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	エネルギー:595kcal タンパク:17.5g 脂質:30.0g カルシウム:90mg 食塩相:2.4g	エネルギー:403kcal タンパク:14.6g 脂質:8.0g カルシウム:111mg 食塩相:2.1g	エネルギー:568kcal タンパク:26.7g 脂質:22.6g カルシウム:181mg 食塩相:2.4g	エネルギー:422kcal タンパク:16.5g 脂質:11.4g カルシウム:113mg 食塩相:2.5g	エネルギー:404kcal タンパク:12.7g 脂質:7.7g カルシウム:115mg 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	エネルギー:1498kcal タンパク:54.4g 脂質:51.3g カルシウム:510mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1442kcal タンパク:48.6g 脂質:24.6g カルシウム:454mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1441kcal タンパク:59.8g 脂質:35.8g カルシウム:729mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1442kcal タンパク:48.5g 脂質:35.1g カルシウム:1083mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1459kcal タンパク:50.2g 脂質:34.0g カルシウム:691mg 食塩相:8.3g

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
朝食	黒糖パン 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 ハムと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ボイルウインナー温野菜添え 牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 ちくわの煮物 昆布豆 味噌汁(菜の花・玉ねぎ)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	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 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 コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:460kcal タンパク:16.7g 脂質:13.8g カルシウム:293mg 食塩相:1.4g	エネルギー:453kcal タンパク:15.3g 脂質:14.4g カルシウム:300mg 食塩相:1.9g	エネルギー:502kcal タンパク:16.6g 脂質:19.5g カルシウム:264mg 食塩相:1.6g	エネルギー:405kcal タンパク:15.9g 脂質:4.2g カルシウム:166mg 食塩相:3.0g	エネルギー:442kcal タンパク:16.2g 脂質:13.7g カルシウム:272mg 食塩相:1.7g	エネルギー:438kcal タンパク:14.7g 脂質:12.6g カルシウム:269mg 食塩相:1.6g	エネルギー:522kcal タンパク:19.7g 脂質:14.0g カルシウム:319mg 食塩相:2.5g
昼食	御飯 ポークソテーオニオンソース もやしのわさび和え ブロッコリーのミルクスープ フルーツ缶(白桃)	【七草粥】 七草粥 鶏肉と野菜の生姜蒸し 和風サラダ 味噌汁(南瓜・貝割れ) フルーツ缶(洋梨)	御飯 揚げサワラの野菜あんかけ 菜の花の辛子和え のっぺい汁 フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉の生姜焼き おくらの和え物 味噌汁(もやし・大根葉) フルーツヨーグルト	御飯 さばの味噌煮 春菊のごま和え 八杯汁(香川郷土料理) フルーツ缶(白桃)	【新年会】 ちらし寿司 揚げだし豆腐 すまし汁(小松菜・麩) フルーツ缶(洋梨)	あんかけ焼きそば バンバンジー風サラダ 中華スープ フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:464kcal タンパク:19.3g 脂質:11.2g カルシウム:232mg 食塩相:2.6g	エネルギー:494kcal タンパク:19.4g 脂質:11.3g カルシウム:176mg 食塩相:3.9g	エネルギー:490kcal タンパク:21.1g 脂質:12.1g カルシウム:167mg 食塩相:1.8g	エネルギー:544kcal タンパク:20.6g 脂質:15.3g カルシウム:287mg 食塩相:2.7g	エネルギー:552kcal タンパク:18.0g 脂質:17.7g カルシウム:179mg 食塩相:1.9g	エネルギー:510kcal タンパク:13.6g 脂質:15.2g カルシウム:103mg 食塩相:2.7g	エネルギー:451kcal タンパク:17.9g 脂質:8.3g カルシウム:65mg 食塩相:3.1g
おやつ	ミニどら焼き			ひとくちまんじゅう(ゆず)		ロールケーキ	
	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:80kcal タンパク:1.6g 脂質:0.2g カルシウム:300mg 食塩相:0.0g		エネルギー:95kcal タンパク:1.3g 脂質:3.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 カレイの梅風味焼き なすの味噌炒め すまし汁(舞茸・チンゲン菜)	御飯 さばの煮付け もやしの梅和え 味噌汁(麩・とろろ昆布)	御飯 厚揚げと豚肉の煮物 ほうれん草の生姜和え 味噌汁(白菜・高野豆腐)	御飯 鱈の土佐焼 里芋の煮物 赤だし(大根・油揚げ)	御飯 鶏つくね キャベツの青じそドレッシング和え 味噌汁(菜の花・大根葉)	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ ほうれん草の和え物 味噌汁(わかめ・もやし)	御飯 豚肉のクリームソースかけ 大根サラダ 味噌汁(卵・大根葉)
	エネルギー:456kcal タンパク:18.5g 脂質:13.0g カルシウム:134mg 食塩相:2.4g	エネルギー:494kcal タンパク:18.1g 脂質:17.1g カルシウム:104mg 食塩相:2.6g	エネルギー:463kcal タンパク:19.8g 脂質:14.5g カルシウム:293mg 食塩相:2.4g	エネルギー:412kcal タンパク:19.0g 脂質:5.4g カルシウム:134mg 食塩相:2.7g	エネルギー:447kcal タンパク:15.5g 脂質:12.3g カルシウム:183mg 食塩相:2.3g	エネルギー:398kcal タンパク:19.8g 脂質:6.7g カルシウム:198mg 食塩相:2.8g	エネルギー:467kcal タンパク:19.8g 脂質:13.9g カルシウム:228mg 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1452kcal タンパク:56.0g 脂質:38.9g カルシウム:839mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1441kcal タンパク:52.8g 脂質:42.8g カルシウム:580mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1455kcal タンパク:57.5g 脂質:46.1g カルシウム:724mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1441kcal タンパク:57.1g 脂質:25.1g カルシウム:887mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1441kcal タンパク:49.7g 脂質:43.7g カルシウム:634mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1441kcal タンパク:49.4g 脂質:38.4g カルシウム:570mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1440kcal タンパク:57.4g 脂質:36.2g カルシウム:612mg 食塩相:8.1g

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
朝食	ロールパン 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 海老ボールのポトフ 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(パイン)	御飯 車麩の煮物 昆布豆 味噌汁(里芋・絹さや)	食パン(6枚切り) ジャム ほうれん草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 ベーコンと野菜のソテー 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 ポテトチーズ焼き 牛乳 フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:497kcal タンパク:17.8g 脂質:16.7g カルシウム:263mg 食塩相:2.0g	エネルギー:442kcal タンパク:14.5g 脂質:10.9g カルシウム:287mg 食塩相:2.0g	エネルギー:495kcal タンパク:19.5g 脂質:12.5g カルシウム:400mg 食塩相:2.6g	エネルギー:399kcal タンパク:13.0g 脂質:3.7g カルシウム:125mg 食塩相:2.4g	エネルギー:493kcal タンパク:16.3g 脂質:20.3g カルシウム:281mg 食塩相:1.7g	エネルギー:424kcal タンパク:14.4g 脂質:10.9g カルシウム:301mg 食塩相:1.6g	エネルギー:542kcal タンパク:17.7g 脂質:20.0g カルシウム:322mg 食塩相:1.6g
昼食	御飯 鶏肉と野菜の旨煮 ブロッコリーのわさび和え 味噌汁(白菜・大根葉) フルーツ缶(洋梨)	御飯 ポークチャップ スナッフ・イントウとチーズのサラダ コンソメスープ(スッキーニ・玉ねぎ) フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の味噌漬焼 がんもと野菜の煮物 すまし汁(麩・貝割れ) フルーツヨーグルト	鍋焼きラーメン(高知郷土料理) 焼売 三色中華和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のタルタルチーズ焼き もやしのナムル 味噌汁(南瓜・いんげん) フルーツ缶(洋梨)	菜飯 せんざんき(愛媛郷土料理) 菜果なます 味噌汁(里芋・葱) フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉のデミグラスソース煮 イタリアンサラダ つぶつぶ野菜のクリームスープ フルーツ缶(白桃)
	エネルギー:443kcal タンパク:15.9g 脂質:6.9g カルシウム:156mg 食塩相:2.5g	エネルギー:505kcal タンパク:18.5g 脂質:14.8g カルシウム:178mg 食塩相:3.1g	エネルギー:554kcal タンパク:21.0g 脂質:16.7g カルシウム:213mg 食塩相:2.3g	エネルギー:612kcal タンパク:25.8g 脂質:24.5g カルシウム:95mg 食塩相:4.6g	エネルギー:555kcal タンパク:20.8g 脂質:19.0g カルシウム:205mg 食塩相:2.1g	エネルギー:541kcal タンパク:17.2g 脂質:16.2g カルシウム:110mg 食塩相:2.6g	エネルギー:540kcal タンパク:20.1g 脂質:14.9g カルシウム:227mg 食塩相:1.9g
おやつ	ココアプリン			せんべい		チョコレート	
	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: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: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 おでん ピーマンの塩炒め 赤だし(じゃが芋・わかめ)	御飯 焼き鯖のおろしだれかけ もやしのさっぱり和え いりこ味噌汁(四国郷土料理)	御飯 千草焼き 切り昆布とさつま揚げの煮物 味噌汁(水菜・玉葱)	御飯 タラのガーリックニール コールスローサラダ コンソメスープ(ブロッコリー・コーン・人参)	御飯 肉団子のトマトクリーム煮 ひじきサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 厚揚げと野菜の煮びたし スナッフ・イントウのサラダ おくらのスープ	御飯 カレイのおろし煮 胡瓜の土佐和え(高知郷土料理) 味噌汁(白菜・大根葉)
	エネルギー:452kcal タンパク:20.0g 脂質:9.5g カルシウム:249mg 食塩相:3.1g	エネルギー:496kcal タンパク:17.5g 脂質:16.9g カルシウム:135mg 食塩相:1.5g	エネルギー:423kcal タンパク:17.4g 脂質:9.9g カルシウム:175mg 食塩相:3.1g	エネルギー:413kcal タンパク:18.6g 脂質:9.2g カルシウム:168mg 食塩相:2.1g	エネルギー:395kcal タンパク:13.6g 脂質:6.7g カルシウム:157mg 食塩相:2.1g	エネルギー:460kcal タンパク:17.7g 脂質:13.2g カルシウム:327mg 食塩相:2.0g	エネルギー:379kcal タンパク:19.3g 脂質:6.9g カルシウム:156mg 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1459kcal タンパク:56.2g 脂質:34.7g カルシウム:850mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1443kcal タンパク:50.5g 脂質:42.6g カルシウム:600mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1472kcal タンパク:57.9g 脂質:39.1g カルシウム:788mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1473kcal タンパク:57.9g 脂質:37.5g カルシウム:453mg 食塩相:9.3g	エネルギー:1443kcal タンパク:50.7g 脂質:46.0g カルシウム:643mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1487kcal タンパク:50.1g 脂質:43.9g カルシウム:738mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1461kcal タンパク:57.1g 脂質:41.8g カルシウム:705mg 食塩相:6.0g

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
朝食	ミニクリームパン キャベツのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 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 ウインナーソテー 牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 お魚豆腐揚げの野菜あんかけ 昆布豆 味噌汁(大根・大根葉)	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 たまごサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージと大根のサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:407kcal タンパク:12.8g 脂質:15.7g カルシウム:275mg 食塩相:1.3g	エネルギー:439kcal タンパク:16.6g 脂質:12.6g カルシウム:273mg 食塩相:1.3g	エネルギー:461kcal タンパク:15.3g 脂質:16.8g カルシウム:275mg 食塩相:1.6g	エネルギー:390kcal タンパク:13.3g 脂質:5.1g カルシウム:217mg 食塩相:2.4g	エネルギー:474kcal タンパク:17.7g 脂質:14.5g カルシウム:281mg 食塩相:2.1g	エネルギー:506kcal タンパク:13.9g 脂質:20.7g カルシウム:250mg 食塩相:2.2g	エネルギー:457kcal タンパク:13.5g 脂質:14.6g カルシウム:259mg 食塩相:1.5g
昼食	(旬の食材の日 大寒) わかめ御飯 鯖のゆず香焼き 小松菜の磯和え 味噌汁(ごぼう・大根葉) フルーツ缶(黄桃)	けんちんそば 卵の花炒り煮 白菜の和え物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 豚肉のオイスター炒め 青梗菜の辛子和え ミルクスープ フルーツ缶(白桃)	マカロニグラタン かに風味 隠元のピーナツ和え コンソメスープ(菜花・パプリカ) フルーツヨーグルト	生姜カレー(高知郷土料理) 花野菜サラダ コンソメスープ(キャベツ・貝割れ) フルーツ缶(白桃)	御飯 麻婆豆腐 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(なめこ・オクラ) フルーツ缶(洋梨)	御飯 鱈の三杯(香川郷土料理) マカロニサラダ 味噌汁(卵・大根葉) フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:529kcal タンパク:17.9g 脂質:17.9g カルシウム:190mg 食塩相:2.9g	エネルギー:443kcal タンパク:18.8g 脂質:10.4g カルシウム:199mg 食塩相:3.9g	エネルギー:498kcal タンパク:17.1g 脂質:14.1g カルシウム:182mg 食塩相:2.4g	エネルギー:609kcal タンパク:21.6g 脂質:22.9g カルシウム:319mg 食塩相:4.6g	エネルギー:572kcal タンパク:17.7g 脂質:17.5g カルシウム:205mg 食塩相:3.7g	エネルギー:484kcal タンパク:17.8g 脂質:13.0g カルシウム:264mg 食塩相:2.7g	エネルギー:559kcal タンパク:21.8g 脂質:17.8g カルシウム:163mg 食塩相:2.9g
おやつ	抹茶プリン			ドーナツ		ソフトクッキー	
	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			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: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 鶏肉の塩麴炒め 白菜サラダ 赤だし(じゃが芋・玉葱)	御飯 チキンホワイトシチュー 春雨サラダ 味噌汁(高野豆腐・ごぼう・青ねぎ)	御飯 鯖の薬味醤油焼き 南瓜の甘煮 すまし汁(麩・わかめ)	御飯 白身魚の味噌漬焼 じゃが芋の海老あんかけ すまし汁(青梗菜・麩)	御飯 和風ハンバーグ もやしの和え物 味噌汁(小松菜・白玉麩)	御飯 鱈の柚子香焼き ひじきの炒め煮 味噌汁(じゃが芋・葱)	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 春雨の中華サラダ ちんげん菜のスープ
	エネルギー:453kcal タンパク:18.3g 脂質:13.1g カルシウム:191mg 食塩相:2.4g	エネルギー:565kcal タンパク:20.0g 脂質:15.4g カルシウム:149mg 食塩相:5.4g	エネルギー:507kcal タンパク:16.6g 脂質:17.4g カルシウム:94mg 食塩相:1.7g	エネルギー:346kcal タンパク:14.1g 脂質:2.3g カルシウム:185mg 食塩相:3.1g	エネルギー:433kcal タンパク:13.8g 脂質:13.5g カルシウム:256mg 食塩相:2.8g	エネルギー:388kcal タンパク:17.4g 脂質:5.7g カルシウム:128mg 食塩相:2.0g	エネルギー:424kcal タンパク:16.7g 脂質:10.9g カルシウム:273mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1441kcal タンパク:49.1g 脂質:46.8g カルシウム:772mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1447kcal タンパク:55.4g 脂質:38.4g カルシウム:621mg 食塩相:10.7g	エネルギー:1466kcal タンパク:49.0g 脂質:48.3g カルシウム:551mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1449kcal タンパク:50.7g 脂質:35.7g カルシウム:921mg 食塩相:10.2g	エネルギー:1479kcal タンパク:49.2g 脂質:45.5g カルシウム:742mg 食塩相:8.5g	エネルギー:1470kcal タンパク:49.9g 脂質:44.9g カルシウム:792mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1440kcal タンパク:52.0g 脂質:43.3g カルシウム:695mg 食塩相:6.9g

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
朝食	レーズンロール 野菜のクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 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 魚肉ソーゼージと野菜の炒めもの コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 つみれと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁(オクラ・えのき)	食パン(6枚切り) ジャム 角切りサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:478kcal タンパク:18.9g 脂質:12.6g カルシウム:407mg 食塩相:2.3g	エネルギー:453kcal タンパク:16.6g 脂質:13.2g カルシウム:291mg 食塩相:1.8g	エネルギー:451kcal タンパク:15.8g 脂質:12.3g カルシウム:278mg 食塩相:1.7g	エネルギー:409kcal タンパク:14.9g 脂質:4.9g カルシウム:147mg 食塩相:2.8g	エネルギー:467kcal タンパク:15.7g 脂質:15.5g カルシウム:317mg 食塩相:1.7g
昼食	【郷土料理(四国)選択食】 御飯 A. ニラ豚(高知 炒め物) ならえ(徳島郷土料理) 味噌汁(白菜・わかめ) フルーツ缶(洋梨)	御飯 鶏肉の味噌煮 白菜の浅漬け すまし汁(麩・小松菜) フルーツ缶(白桃)	しっぽくうどん(香川郷土料理) 厚焼き玉子 小松菜のツナ和え フルーツヨーグルト	御飯 カレーと野菜の生姜蒸し さつま芋のいところ煮 味噌汁(白菜・大根葉) フルーツ缶(白桃)	御飯 メンチカツ がんもどきの煮物 味噌汁(なめこ・油揚げ) フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:515kcal タンパク:17.8g 脂質:15.8g カルシウム:167mg 食塩相:2.2g B. 徳島おでんぶ(五目豆煮)	エネルギー:524kcal タンパク:17.3g 脂質:9.8g カルシウム:146mg 食塩相:2.8g	エネルギー:508kcal タンパク:20.5g 脂質:13.1g カルシウム:236mg 食塩相:4.5g	エネルギー:483kcal タンパク:20.3g 脂質:2.1g カルシウム:190mg 食塩相:3.3g	エネルギー:550kcal タンパク:15.6g 脂質:14.7g カルシウム:129mg 食塩相:2.6g
	エネルギー:533kcal タンパク:17.8g 脂質:7.5g カルシウム:270mg 食塩相:2.4g				
おやつ	白あん饅頭			抹茶ワッフル	
	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:101kcal タンパク:1.5g 脂質:4.6g カルシウム:200mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 ロールキャベツの和風煮 菜果和え 味噌汁(もやし・かいわれ)	御飯 友禅豆腐 切干大根のごま酢和え 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 ぐる煮(高知郷土料理) 蒟蒻の白和え(香川郷土料理) 味噌汁(玉ねぎ・青ねぎ)	御飯 鶏肉のくわ焼き 南瓜サラダ すまし汁(小松菜・麩)	御飯 鯖の塩焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁(もやし・高野豆腐)
	エネルギー:395kcal タンパク:9.6g 脂質:7.1g カルシウム:112mg 食塩相:2.4g	エネルギー:466kcal タンパク:14.6g 脂質:12.2g カルシウム:222mg 食塩相:2.4g	エネルギー:484kcal タンパク:19.8g 脂質:15.0g カルシウム:276mg 食塩相:2.4g	エネルギー:476kcal タンパク:16.8g 脂質:15.7g カルシウム:111mg 食塩相:2.3g	エネルギー:480kcal タンパク:19.0g 脂質:19.0g カルシウム:108mg 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1447kcal タンパク:47.4g 脂質:35.6g カルシウム:886mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1443kcal タンパク:48.5g 脂質:35.2g カルシウム:659mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1443kcal タンパク:56.1g 脂質:40.4g カルシウム:790mg 食塩相:8.5g	エネルギー:1469kcal タンパク:53.5g 脂質:27.3g カルシウム:648mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1497kcal タンパク:50.3g 脂質:49.2g カルシウム:554mg 食塩相:6.5g