

東が丘ホーム 2月献立表

						2月1日(土)	2月2日(日)
						食パン(6枚切り) ジャム チーズオムレツ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	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(カクテル)
						エネルギー:452kcal タンパク:15.7g 脂質:13.4g カルシウム:266mg 食塩相:1.6g	エネルギー:519kcal タンパク:18.6g 脂質:19.2g カルシウム:286mg 食塩相:1.8g
						赤飯 豆腐と野菜の揚げ浸し 大根の中華和え 味噌汁(たまねぎ・人参・葱) フルーツ缶(白桃)	ガーリックライス 豚肉のソテークリームソース コールスローサラダ コンソメスープ(白菜・玉ねぎ) フルーツ缶(洋梨)
						エネルギー:512kcal タンパク:15.8g 脂質:12.5g カルシウム:110mg 食塩相:3.4g	エネルギー:496kcal タンパク:18.1g 脂質:12.7g カルシウム:201mg 食塩相:2.3g
						一口まんじゅう(ゆず)	
						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	
						御飯 がめ煮(福岡郷土料理) 切干大根のごまサラダ 味噌汁(ジャガイモ・オクラ)	御飯 鶏と厚揚げの味噌煮 ちんげん菜の塩炒め すまし汁(白玉麩・オクラ)
						エネルギー:466kcal タンパク:16.6g 脂質:9.0g カルシウム:159mg 食塩相:2.7g	エネルギー:458kcal タンパク:18.1g 脂質:11.6g カルシウム:291mg 食塩相:2.2g
						エネルギー:1483kcal タンパク:49.2g 脂質:35.0g カルシウム:735mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1473kcal タンパク:54.8g 脂質:43.5g カルシウム:778mg 食塩相:6.4g

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)
朝食	あんパン 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 卵サラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイン)	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)	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 味噌汁(わかめ・玉葱)	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(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージソテー 牛乳 フルーツ缶(パイン)	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(カクテル)
	エネルギー:562kcal タンパク:21.8g 脂質:12.0g カルシウム:404mg 食塩相:2.1g	エネルギー:519kcal タンパク:14.0g 脂質:20.3g カルシウム:245mg 食塩相:2.0g	エネルギー:494kcal タンパク:20.1g 脂質:12.2g カルシウム:421mg 食塩相:2.6g	エネルギー:402kcal タンパク:17.1g 脂質:5.7g カルシウム:135mg 食塩相:2.5g	エネルギー:394kcal タンパク:15.0g 脂質:11.0g カルシウム:273mg 食塩相:2.0g	エネルギー:431kcal タンパク:16.1g 脂質:11.9g カルシウム:291mg 食塩相:1.7g	エネルギー:481kcal タンパク:14.6g 脂質:15.8g カルシウム:255mg 食塩相:1.7g
昼食	(旬の食材の日 立春) 御飯 カレイの漬け焼き 梅肉和え 味噌汁(さといも・大根葉) フルーツ缶(黄桃)	御飯 鰯の塩麹焼 キャベツのごま和え 味噌汁(さつまいも・水菜) フルーツヨーグルト	【福内膳】 太巻き・いなり寿司 大豆五目煮 けんちん汁 フルーツ缶(白桃)	シーフードマカロニグラタン いんげんとブロッコリーのサラダ オニオンスープ フルーツ缶(洋梨)	御飯 コロケ(ミート、カクリーム) チーズサラダ ミルクスープ(ズッキーニ・玉ねぎ・人参) フルーツ缶(黄桃)	御飯 厚揚げの海鮮五目炒め キャベツの和え物 味噌汁(大根・小松菜) フルーツ缶(洋梨)	焼きうどん(福岡郷土料理) 厚焼玉子 白菜スープ フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:452kcal タンパク:19.2g 脂質:6.2g カルシウム:150mg 食塩相:2.4g	エネルギー:474kcal タンパク:22.1g 脂質:7.2g カルシウム:270mg 食塩相:2.8g	エネルギー:488kcal タンパク:17.1g 脂質:9.0g カルシウム:175mg 食塩相:2.8g	エネルギー:485kcal タンパク:17.6g 脂質:15.6g カルシウム:178mg 食塩相:3.3g	エネルギー:591kcal タンパク:16.9g 脂質:14.3g カルシウム:304mg 食塩相:2.3g	エネルギー:431kcal タンパク:14.8g 脂質:8.1g カルシウム:146mg 食塩相:2.6g	エネルギー:428kcal タンパク:13.3g 脂質:13.5g カルシウム:41mg 食塩相:2.2g
おやつ	抹茶プリン			パンナコッタ		ココアプリン	
	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:63kcal タンパク:2.8g 脂質:0.4g カルシウム:142mg 食塩相:0.1g		エネルギー:71kcal タンパク:1.5g 脂質:1.6g カルシウム:193mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 おでん 金平ごぼう 赤だし(麩・青ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 白菜のスープ	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 白菜の柚香和え 中華スープ(小松菜・玉ねぎ)	御飯 鶏肉のムニエル タルタルソース カリフラワーのサラダ コンソメスープ(ズッキーニ・玉ねぎ・人参)	御飯 鯖の梅風味焼き 白菜の浅漬け 味噌汁(もやし・水菜)	御飯 鶏肉の香味焼き 春雨の和え物 味噌汁(おくら・里芋)	御飯 鯖の利休焼き 南瓜の煮物 味噌汁(小松菜・えのき)
	エネルギー:418kcal タンパク:16.0g 脂質:7.5g カルシウム:168mg 食塩相:2.9g	エネルギー:472kcal タンパク:19.6g 脂質:16.3g カルシウム:258mg 食塩相:2.5g	エネルギー:460kcal タンパク:16.8g 脂質:16.9g カルシウム:152mg 食塩相:2.2g	エネルギー:502kcal タンパク:18.5g 脂質:20.5g カルシウム:164mg 食塩相:1.8g	エネルギー:482kcal タンパク:17.4g 脂質:17.8g カルシウム:144mg 食塩相:2.6g	エネルギー:514kcal タンパク:20.3g 脂質:12.0g カルシウム:98mg 食塩相:2.3g	エネルギー:544kcal タンパク:19.4g 脂質:19.8g カルシウム:192mg 食塩相:3.1g
日計	エネルギー:1484kcal タンパク:57.1g 脂質:25.8g カルシウム:838mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1465kcal タンパク:55.7g 脂質:43.8g カルシウム:773mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1442kcal タンパク:54.0g 脂質:38.1g カルシウム:748mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1452kcal タンパク:56.0g 脂質:42.2g カルシウム:619mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1467kcal タンパク:49.3g 脂質:43.1g カルシウム:721mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1447kcal タンパク:52.7g 脂質:33.6g カルシウム:728mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1453kcal タンパク:47.3g 脂質:49.1g カルシウム:488mg 食塩相:7.0g

	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)
朝食	ロールパン 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 豆乳スープ 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(パイ)	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 昆布豆 味噌汁(麩・玉葱)	食パン(6枚切り) ジャム ソーセージと野菜のソテー コーヒー牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム カニカマとブロッコリーのサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイ)	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:479kcal タンパク:15.7g 脂質:13.6g カルシウム:255mg 食塩相:2.1g	エネルギー:488kcal タンパク:18.7g 脂質:12.5g カルシウム:320mg 食塩相:2.2g	エネルギー:446kcal タンパク:16.7g 脂質:11.4g カルシウム:272mg 食塩相:2.3g	エネルギー:450kcal タンパク:13.3g 脂質:7.7g カルシウム:117mg 食塩相:2.5g	エネルギー:473kcal タンパク:15.7g 脂質:13.1g カルシウム:266mg 食塩相:1.7g	エネルギー:426kcal タンパク:16.3g 脂質:13.3g カルシウム:275mg 食塩相:1.5g	エネルギー:464kcal タンパク:17.1g 脂質:12.1g カルシウム:279mg 食塩相:1.9g
昼食	御飯 豚肉の焼肉風炒め わかめサラダ 味噌汁(椎茸・牛蒡) フルーツ缶(白桃)	かしわめし(福岡郷土料理) もやしの和え物 味噌汁(里芋・葱) フルーツ缶(洋梨)	御飯 白身魚フライ ほうれん草の土佐酢 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) フルーツ缶(黄桃)	とんこつラーメン(福岡郷土料理) 焼売 チンゲン菜の和え物 フルーツ缶(白桃)	御飯 ブラウンシチュー ツナサラダ コンソメスープ(ズッキーニ・ミックスベジタブル) フルーツ缶(洋梨)	御飯 和風おろしハンバーグ カリフラワーサラダ キャロットスープ フルーツヨーグルト	御飯 チキン南蛮(宮崎郷土料理) スナップえんどうのサラダ 青梗菜のミルクスープ フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー:526kcal タンパク:17.7g 脂質:17.6g カルシウム:113mg 食塩相:2.8g	エネルギー:491kcal タンパク:22.5g 脂質:11.0g カルシウム:150mg 食塩相:2.6g	エネルギー:494kcal タンパク:15.5g 脂質:8.1g カルシウム:179mg 食塩相:2.6g	エネルギー:551kcal タンパク:19.7g 脂質:21.1g カルシウム:143mg 食塩相:4.7g	エネルギー:575kcal タンパク:21.3g 脂質:19.2g カルシウム:131mg 食塩相:3.3g	エネルギー:564kcal タンパク:20.4g 脂質:14.4g カルシウム:506mg 食塩相:3.4g	エネルギー:610kcal タンパク:23.1g 脂質:19.8g カルシウム:304mg 食塩相:2.5g
おやつ	やわらかサブレ		【おやつ作り】 チョコ蒸しパン			ウエハース	
	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:118kcal タンパク:1.8g 脂質:1.2g カルシウム:21mg 食塩相:0.4g			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 鱈のみそ焼き 春菊の胡麻和え すまし汁(とろろ昆布・貝割れ)	御飯 豆腐野菜ハンバーグ いんげんの炒め煮 赤だし(南瓜・大根葉)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め もやしのナムル 中華スープ(青梗菜・にら)	御飯 お麩とかにかまの卵とじ 和風サラダ 赤だし(豆腐・大根葉)	御飯 友禅豆腐 れんこんのごま和え 味噌汁(大根・葱)	御飯 鯿の葱味噌焼き ピーマンの塩炒め すまし汁(しめじ・貝割れ)	御飯 厚揚げと豚肉の炒め煮 三色ナムル 味噌汁(菜の花・玉葱)
	エネルギー:350kcal タンパク:17.4g 脂質:4.0g カルシウム:207mg 食塩相:2.1g	エネルギー:462kcal タンパク:15.8g 脂質:11.7g カルシウム:149mg 食塩相:2.8g	エネルギー:426kcal タンパク:16.2g 脂質:12.9g カルシウム:134mg 食塩相:2.5g	エネルギー:468kcal タンパク:20.2g 脂質:13.5g カルシウム:225mg 食塩相:3.1g	エネルギー:412kcal タンパク:15.0g 脂質:7.8g カルシウム:206mg 食塩相:2.2g	エネルギー:402kcal タンパク:19.3g 脂質:10.0g カルシウム:161mg 食塩相:1.9g	エネルギー:381kcal タンパク:12.7g 脂質:8.7g カルシウム:134mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1447kcal タンパク:51.6g 脂質:40.7g カルシウム:725mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1441kcal タンパク:57.0g 脂質:35.2g カルシウム:619mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1484kcal タンパク:50.2g 脂質:33.6g カルシウム:606mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1469kcal タンパク:53.2g 脂質:42.3g カルシウム:485mg 食塩相:10.2g	エネルギー:1460kcal タンパク:52.0g 脂質:40.1g カルシウム:603mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1442kcal タンパク:56.6g 脂質:40.4g カルシウム:1519mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1455kcal タンパク:52.9g 脂質:40.6g カルシウム:717mg 食塩相:6.8g

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
朝食	黒糖パン 明太スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ缶 (みかん)	食パン (6枚切り) ジャム 卵サラダ ミルクティー フルーツ缶 (パイナップル)	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)	御飯 鰻団子の煮物 納豆 味噌汁 (南瓜・いんげん)	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 (みかん)	食パン (6枚切り) ジャム 野菜のコンソメ煮 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 牛乳 フルーツ缶 (みかん)
	エネルギー:523kcal タンパク:15.7g 脂質:20.1g カルシウム:245mg 食塩相:1.5g	エネルギー:513kcal タンパク:14.4g 脂質:20.7g カルシウム:251mg 食塩相:2.0g	エネルギー:448kcal タンパク:15.1g 脂質:11.4g カルシウム:269mg 食塩相:2.4g	エネルギー:446kcal タンパク:18.3g 脂質:6.9g カルシウム:133mg 食塩相:2.5g	エネルギー:435kcal タンパク:16.0g 脂質:14.0g カルシウム:278mg 食塩相:1.3g	エネルギー:439kcal タンパク:15.6g 脂質:10.4g カルシウム:266mg 食塩相:2.2g	エネルギー:492kcal タンパク:14.1g 脂質:18.1g カルシウム:262mg 食塩相:1.4g
昼食	ちゃんぽん(長崎郷土料理) えび焼売 大根の高菜和え(九州郷土料理) フルーツ缶 (白桃)	御飯 鱈の柚子香焼き 卵の花 味噌汁 (白菜・しめじ) フルーツ缶 (洋梨)	御飯 タラの葱ソースかけ 切り昆布の炒り煮 ザーサイのスープ フルーツ缶 (白桃)	薩摩すもじ(ちらし寿司) 根菜の土佐煮 赤だし (小松菜・えのき) フルーツ缶 (黄桃)	A【郷土料理(九州)選択食】 御飯 豚角煮(長崎) もやしの和え物 さつま汁(鹿児島郷土料理) フルーツヨーグルト	御飯 焼き肉(豚) 酢味噌和え すまし汁(わかめ・葱) フルーツ缶 (白桃)	きのごカレー(大分郷土料理) ほうれん草サラダ コンソメスープ (ミックスベジタブル・玉葱) フルーツ缶 (パイナップル)
	エネルギー:419kcal タンパク:15.4g 脂質:10.6g カルシウム:48mg 食塩相:5.0g	エネルギー:476kcal タンパク:20.5g 脂質:9.9g カルシウム:159mg 食塩相:2.8g	エネルギー:444kcal タンパク:17.7g 脂質:8.2g カルシウム:172mg 食塩相:3.3g	エネルギー:448kcal タンパク:14.1g 脂質:3.9g カルシウム:131mg 食塩相:3.4g	エネルギー:616kcal タンパク:20.3g 脂質:25.3g カルシウム:213mg 食塩相:2.5g	エネルギー:471kcal タンパク:17.1g 脂質:12.5g カルシウム:121mg 食塩相:2.3g	エネルギー:569kcal タンパク:18.6g 脂質:18.7g カルシウム:275mg 食塩相:3.8g
					B【郷土料理(九州)選択食】 御飯 鯖のめか炊き(福岡 味噌煮) もやしの和え物 さつま汁(鹿児島郷土料理) フルーツヨーグルト		
					エネルギー:605kcal タンパク:22.5g 脂質:20.3g カルシウム:227mg 食塩相:3.2g		
おやつ	栗まんじゅう			ドーナツ		おしるこ風デザート	
	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:77kcal タンパク:1.3g 脂質:0.0g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 千草焼きあんかけ 南瓜のミルク煮 味噌汁(豆腐・青ねぎ)	御飯 豚肉の生姜焼き れんこんの胡麻味噌炒め すまし汁 (小松菜・麩)	御飯 鯖のごま漬焼 里芋の煮ころがし けんちん汁	御飯 鶏の水炊き(福岡郷土料理) やわらか大学芋 味噌汁 (水菜・玉ねぎ)	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 鶏肉の山椒焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 ロールキャベツの和風煮 いんげんの胡麻味噌和え ミルク豚汁
	エネルギー:439kcal タンパク:17.0g 脂質:9.4g カルシウム:173mg 食塩相:2.1g	エネルギー:452kcal タンパク:15.9g 脂質:12.3g カルシウム:134mg 食塩相:2.4g	エネルギー:573kcal タンパク:18.9g 脂質:17.4g カルシウム:104mg 食塩相:2.5g	エネルギー:472kcal タンパク:18.7g 脂質:8.8g カルシウム:210mg 食塩相:1.9g	エネルギー:414kcal タンパク:15.0g 脂質:6.6g カルシウム:264mg 食塩相:2.8g	エネルギー:483kcal タンパク:20.4g 脂質:14.4g カルシウム:161mg 食塩相:2.7g	エネルギー:404kcal タンパク:15.2g 脂質:5.1g カルシウム:273mg 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1440kcal タンパク:49.2g 脂質:40.2g カルシウム:666mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1441kcal タンパク:50.8g 脂質:42.9g カルシウム:544mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1465kcal タンパク:51.7g 脂質:37.0g カルシウム:545mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1470kcal タンパク:52.8g 脂質:25.0g カルシウム:674mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1465kcal タンパク:51.3g 脂質:45.9g カルシウム:755mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1470kcal タンパク:54.4g 脂質:37.3g カルシウム:548mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1465kcal タンパク:47.9g 脂質:41.9g カルシウム:810mg 食塩相:7.9g

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)		
朝食	レーズンロール 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 ミネストローネ 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(カクテル)	御飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物 昆布豆 味噌汁(キャベツ・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(パイン)		
	エネルギー:426kcal タンパク:16.4g 脂質:13.3g カルシウム:280mg 食塩相:1.4g	エネルギー:477kcal タンパク:16.3g 脂質:13.2g カルシウム:274mg 食塩相:2.3g	エネルギー:520kcal タンパク:18.5g 脂質:12.9g カルシウム:446mg 食塩相:3.0g	エネルギー:474kcal タンパク:18.6g 脂質:6.9g カルシウム:185mg 食塩相:2.6g	エネルギー:462kcal タンパク:16.3g 脂質:17.5g カルシウム:254mg 食塩相:1.5g		
昼食	御飯 とり天(大分郷土料理) 小松菜のおかか和え 味噌汁(キャベツ・ねぎ) フルーツ缶(洋梨)	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 春菊のごま和え すまし汁(もやし・しめじ) フルーツヨーグルト	御飯 たらの銀あんかけ キャベツの辛子和え 味噌汁(菜の花・玉ねぎ) フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉のわさび醤油焼き いんげんのごま和え 味噌汁(青梗菜・えのき) フルーツ缶(洋梨)	御飯 タラのマヨネーズ焼 茄子のおろし和え 味噌汁(小松菜・葱) フルーツ缶(黄桃)		
	エネルギー:480kcal タンパク:15.5g 脂質:11.8g カルシウム:177mg 食塩相:2.7g	エネルギー:518kcal タンパク:20.3g 脂質:14.4g カルシウム:247mg 食塩相:1.9g	エネルギー:408kcal タンパク:19.0g 脂質:3.8g カルシウム:128mg 食塩相:2.3g	エネルギー:499kcal タンパク:17.2g 脂質:16.3g カルシウム:171mg 食塩相:2.0g	エネルギー:554kcal タンパク:17.7g 脂質:17.5g カルシウム:173mg 食塩相:2.6g		
おやつ	抹茶ワッフル			せんべい			
	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: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 鱈の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(もやし・ほうれん草)	御飯 カレイの煮付け なすの味噌炒め かき玉汁	御飯 すき焼き風煮 ポテトサラダ 味噌汁(南瓜・大根葉)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 白菜の浅漬け すまし汁(さといも・オクラ)	御飯 豚肉の柳川風煮 いんげんの和え物 味噌汁(もやし・にら)		
	エネルギー:441kcal タンパク:20.9g 脂質:11.9g カルシウム:178mg 食塩相:3.1g	エネルギー:449kcal タンパク:19.6g 脂質:10.7g カルシウム:126mg 食塩相:2.5g	エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 脂質:16.7g カルシウム:164mg 食塩相:2.5g	エネルギー:430kcal タンパク:16.1g 脂質:13.7g カルシウム:127mg 食塩相:2.2g	エネルギー:468kcal タンパク:20.1g 脂質:12.6g カルシウム:155mg 食塩相:2.3g		
日計	エネルギー:1448kcal タンパク:54.3g 脂質:41.6g カルシウム:835mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1444kcal タンパク:56.2g 脂質:38.3g カルシウム:647mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1444kcal タンパク:55.8g 脂質:33.4g カルシウム:738mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1452kcal タンパク:52.4g 脂質:37.0g カルシウム:548mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1484kcal タンパク:54.1g 脂質:47.6g カルシウム:582mg 食塩相:6.4g		