

東が丘ホーム 3月献立表

	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)	3月1日(土)	3月2日(日)
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(パイナップル)	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)	食パン(6枚切り) ジャム カリフラワーとカニカマのサラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	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	エネルギー:485kcal タンパク:15.5g 脂質:11.7g カルシウム:315mg 食塩相:1.7g	エネルギー:472kcal タンパク:15.6g 脂質:15.6g カルシウム:269mg 食塩相:1.4g
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)	赤飯 魚のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 すまし汁(小松菜・えのき) フルーツ缶(洋なし)	御飯 チキンカツ 煮豆 味噌汁(たまねぎ・しめじ) フルーツ缶(パイナップル)
	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	エネルギー:475kcal タンパク:21.1g 脂質:5.7g カルシウム:152mg 食塩相:3.5g	エネルギー:568kcal タンパク:20.6g 脂質:17.3g カルシウム:245mg 食塩相:3.0g
おやつ	抹茶ワッフル			せんべい		白あん饅頭	
	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		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 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)	御飯 鶏肉と野菜の生姜蒸し ちんげん菜の和え物 味噌汁(さつま芋・青ねぎ)	御飯 鱈のピカタ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(はくさい・玉ねぎ)
	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	エネルギー:447kcal タンパク:19.7g 脂質:11.4g カルシウム:230mg 食塩相:2.8g	エネルギー:419kcal タンパク:21.0g 脂質:9.6g カルシウム:196mg 食塩相:1.6g
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	エネルギー:1466kcal タンパク:57.4g 脂質:28.9g カルシウム:897mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1459kcal タンパク:57.2g 脂質:42.5g カルシウム:710mg 食塩相:6.0g

	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)
朝食	あんパン ツナと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(パイン)	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(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム 豆サラダ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	御飯 厚揚げの和風あんかけ 納豆 味噌汁(じゃがいも・にら)	食パン(6枚切り) ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム ポーク卵風(沖縄郷土料理) 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(みかん)
	エネルギー:480kcal タンパク:17.7g 脂質:10.1g カルシウム:261mg 食塩相:1.2g	エネルギー:477kcal タンパク:15.7g 脂質:13.2g カルシウム:269mg 食塩相:1.4g	エネルギー:495kcal タンパク:16.9g 脂質:17.8g カルシウム:283mg 食塩相:1.6g	エネルギー:426kcal タンパク:18.8g 脂質:9.6g カルシウム:204mg 食塩相:2.0g	エネルギー:464kcal タンパク:16.9g 脂質:11.0g カルシウム:269mg 食塩相:2.5g	エネルギー:519kcal タンパク:16.6g 脂質:18.4g カルシウム:260mg 食塩相:1.6g	エネルギー:454kcal タンパク:14.9g 脂質:10.8g カルシウム:372mg 食塩相:1.9g
昼食	【桃の節句膳】 ちらし寿司 里芋と厚揚げの田楽 貝汁(あさり・かいわれ) フルーツ缶(白桃)	御飯 鱈の梅風味焼き 金平ごぼう 赤だし(小松菜・麩) フルーツヨーグルト	御飯 鯖の照り焼き さといもの煮物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) フルーツ缶(洋なし)	明太マカロニグラタン カリフラワーサラダ コンソメスープ(青梗菜・もやし) フルーツヨーグルト	御飯 豚ロース味噌漬け焼き さつまいものミルク煮 きのこ汁 フルーツ缶(白桃)	御飯 カレイの野菜あんかけ ほうれん草ともやしのごま和え 味噌汁(えのき・大根葉) フルーツ缶(洋なし)	ソース焼きそば 焼売 中華スープ(春雨・わかめ) フルーツ缶(パイン)
	エネルギー:456kcal タンパク:14.8g 脂質:6.9g カルシウム:183mg 食塩相:2.7g	エネルギー:483kcal タンパク:21.8g 脂質:7.5g カルシウム:256mg 食塩相:2.7g	エネルギー:561kcal タンパク:18.7g 脂質:17.8g カルシウム:164mg 食塩相:3.0g	エネルギー:543kcal タンパク:20.0g 脂質:19.2g カルシウム:222mg 食塩相:3.8g	エネルギー:571kcal タンパク:15.5g 脂質:15.6g カルシウム:139mg 食塩相:1.8g	エネルギー:414kcal タンパク:21.8g 脂質:3.1g カルシウム:193mg 食塩相:2.5g	エネルギー:571kcal タンパク:18.1g 脂質:18.4g カルシウム:66mg 食塩相:4.8g
おやつ	ビスコ			ロールケーキ(バニラ)		プリン	
	エネルギー:63kcal タンパク:0.7g 脂質:2.9g カルシウム:72mg 食塩相:0.1g			エネルギー:113kcal タンパク:1.4g 脂質:5.3g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g		エネルギー:46kcal タンパク:0.6g 脂質:0.7g カルシウム:14mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 鯖の塩焼き 胡瓜ともやしのもろみ味噌和え すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ)	御飯 豚焼き肉 高野豆腐の煮物 味噌汁(高野豆腐・絹さや)	御飯 あさりと牛蒡の卵とじ いんげんの和え物 味噌汁(南瓜・もやし)	御飯 肉団子と青菜のみぞれ煮 小松菜の和え物 すまし汁(白菜・えのき)	御飯 千草焼き 大根の梅かつお和え すまし汁(豆腐・青ねぎ)	御飯 豚肉とキャベツの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	御飯 鶏肉と大根の旨煮 青梗菜の和え物 すまし汁(わかめ・ねぎ)
	エネルギー:455kcal タンパク:17.1g 脂質:17.0g カルシウム:110mg 食塩相:2.4g	エネルギー:484kcal タンパク:21.0g 脂質:16.3g カルシウム:164mg 食塩相:2.7g	エネルギー:424kcal タンパク:19.9g 脂質:7.6g カルシウム:187mg 食塩相:2.7g	エネルギー:397kcal タンパク:11.9g 脂質:10.2g カルシウム:181mg 食塩相:2.4g	エネルギー:430kcal タンパク:18.5g 脂質:12.7g カルシウム:163mg 食塩相:2.1g	エネルギー:514kcal タンパク:16.3g 脂質:20.5g カルシウム:108mg 食塩相:2.7g	エネルギー:425kcal タンパク:15.4g 脂質:9.6g カルシウム:160mg 食塩相:2.1g
日計	エネルギー:1454kcal タンパク:50.3g 脂質:36.9g カルシウム:626mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1444kcal タンパク:58.5g 脂質:37.0g カルシウム:689mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1480kcal タンパク:55.5g 脂質:43.2g カルシウム:634mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1479kcal タンパク:52.1g 脂質:44.3g カルシウム:607mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1465kcal タンパク:50.9g 脂質:39.3g カルシウム:571mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1493kcal タンパク:55.3g 脂質:42.7g カルシウム:575mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1450kcal タンパク:48.4g 脂質:38.8g カルシウム:598mg 食塩相:8.7g

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)
朝食	バターロール ジャム 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 ソーゼージと野菜のソテー コーヒー牛乳 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(みかん)	御飯 さつま揚げの煮物 昆布豆 味噌汁(オクラ・切干大根)	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 オムレツ コーヒー牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム 卵サラダ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:565kcal タンパク:16.4g 脂質:24.2g カルシウム:250mg 食塩相:1.7g	エネルギー:474kcal タンパク:14.2g 脂質:13.4g カルシウム:365mg 食塩相:1.6g	エネルギー:440kcal タンパク:15.2g 脂質:10.6g カルシウム:270mg 食塩相:2.5g	エネルギー:429kcal タンパク:14.7g 脂質:4.3g カルシウム:152mg 食塩相:3.0g	エネルギー:463kcal タンパク:16.1g 脂質:12.4g カルシウム:337mg 食塩相:1.5g	エネルギー:469kcal タンパク:16.0g 脂質:12.1g カルシウム:261mg 食塩相:1.6g	エネルギー:549kcal タンパク:14.0g 脂質:25.6g カルシウム:254mg 食塩相:2.2g
昼食	御飯 鱈の梅干煮 いんげんの辛子和え 味噌汁(白菜・ごぼう) フルーツ缶(黄桃缶)	スパゲッティナポリタン ブロッコリーのサラダ きのこのポタージュ フルーツヨーグルト	御飯 ハンバーグ デミソース 春雨の和え物 ほうれん草のミルクスープ フルーツ缶(パイナップル)	【郷土料理(沖縄)選択食】 御飯 A. 味噌ラフテー(豚角煮) ほうれん草とコーンの炒め物 すまし汁(チンゲン菜・人参) フルーツヨーグルト	バターライス ブラウンシチュー ブロッコリーサラダ 野菜のミルクスープ フルーツ缶(洋なし)	御飯 白身魚のカレームニエル スナックえんどうのサラダ ミルクスープ(ホレンソウ・マッシュルーム) フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 鶏肉の香味焼き 小松菜の和えもの 味噌汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶(洋なし)
	エネルギー:459kcal タンパク:19.5g 脂質:9.0g カルシウム:160mg 食塩相:2.5g	エネルギー:579kcal タンパク:20.7g 脂質:17.0g カルシウム:244mg 食塩相:3.2g	エネルギー:537kcal タンパク:17.8g 脂質:12.0g カルシウム:356mg 食塩相:2.8g	エネルギー:482kcal タンパク:17.8g 脂質:12.9g カルシウム:255mg 食塩相:2.8g B. 沖縄風天ぷら(タラ) エネルギー:495kcal タンパク:21.1g 脂質:10.8g カルシウム:259mg 食塩相:2.7g	エネルギー:552kcal タンパク:19.3g 脂質:16.7g カルシウム:231mg 食塩相:2.1g	エネルギー:437kcal タンパク:20.4g 脂質:4.6g カルシウム:229mg 食塩相:1.7g	エネルギー:428kcal タンパク:21.2g 脂質:6.3g カルシウム:185mg 食塩相:2.3g
おやつ	ドーナツ			やわらかサブレ		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: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:80kcal タンパク:1.6g 脂質:0.2g カルシウム:300mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 鶏肉のしんず(煮物 沖縄料理) もやしの酢の物 赤だし(麩・青ねぎ)	御飯 鱈の味噌煮 卵の花 すまし汁(麩・かいわれ)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き さつま芋と小豆の煮物 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 鯖の塩焼き 白菜の浅漬け 味噌汁(里芋・大根葉)	御飯 カレイの銀あんかけ なすの味噌炒め すまし汁(高野豆腐・大根葉)	御飯 豚肉の葱塩炒め 切干大根の炒め煮 味噌汁(オクラ・里芋)	御飯 豚肉とキャベツのトマト煮 茄子のポン酢和え 味噌汁(もやし・青ねぎ)
	エネルギー:347kcal タンパク:16.4g 脂質:3.2g カルシウム:93mg 食塩相:1.8g	エネルギー:440kcal タンパク:20.8g 脂質:6.7g カルシウム:195mg 食塩相:3.0g	エネルギー:484kcal タンパク:20.6g 脂質:8.0g カルシウム:113mg 食塩相:2.9g	エネルギー:477kcal タンパク:18.4g 脂質:17.3g カルシウム:174mg 食塩相:3.4g	エネルギー:439kcal タンパク:21.4g 脂質:10.9g カルシウム:199mg 食塩相:2.2g	エネルギー:472kcal タンパク:18.0g 脂質:13.3g カルシウム:143mg 食塩相:2.9g	エネルギー:495kcal タンパク:16.6g 脂質:19.4g カルシウム:116mg 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1475kcal タンパク:54.0g 脂質:41.8g カルシウム:703mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1493kcal タンパク:55.7g 脂質:37.1g カルシウム:804mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1461kcal タンパク:53.6g 脂質:30.6g カルシウム:739mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1480kcal タンパク:51.7g 脂質:40.0g カルシウム:731mg 食塩相:9.2g	エネルギー:1454kcal タンパク:56.8g 脂質:40.0g カルシウム:767mg 食塩相:5.8g	エネルギー:1458kcal タンパク:56.0g 脂質:30.2g カルシウム:933mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1472kcal タンパク:51.8g 脂質:51.3g カルシウム:555mg 食塩相:6.9g

	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23日(日)
朝食	黒糖パン ウインナーソーテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 白菜のスープ煮 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(カクテル)	御飯 車麩の煮物 納豆 味噌汁(里芋・菜の花)	食パン(6枚切り) ジャム ポテトサラダ 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)	食パン(6枚切り) ジャム タラモサラダ 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)
	エネルギー:458kcal タンパク:14.7g 脂質:16.0g カルシウム:260mg 食塩相:1.2g	エネルギー:473kcal タンパク:16.7g 脂質:13.6g カルシウム:289mg 食塩相:2.1g	エネルギー:528kcal タンパク:18.3g 脂質:12.9g カルシウム:439mg 食塩相:2.7g	エネルギー:381kcal タンパク:15.1g 脂質:5.3g カルシウム:134mg 食塩相:2.2g	エネルギー:465kcal タンパク:13.8g 脂質:14.0g カルシウム:266mg 食塩相:1.3g	エネルギー:436kcal タンパク:15.8g 脂質:11.6g カルシウム:360mg 食塩相:1.9g	エネルギー:505kcal タンパク:13.5g 脂質:18.0g カルシウム:253mg 食塩相:1.6g
昼食	ジュシー(沖縄風炊き込み御飯) 鱈の柚子こしょう焼き 春菊のごま和え すまし汁(麩・白菜) フルーツ缶(パイン)	御飯 メンチカツ 人参シリシリ(沖縄郷土料理) 味噌汁(高野豆腐・大根葉) フルーツ缶(洋なし)	(旬の食材の日 春分) 御飯 たらの菜種焼き 花野菜とツナの和えもの キャベツのスープ フルーツ缶(黄桃缶)	沖縄そば(郷土料理) えび焼売 スナップエンドウの中華和え フルーツ缶(みかん)	梅しそ御飯 鱈のごまマヨ焼き 金平れんこん 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 天ぷら盛り合わせ 漬物 赤だし(白菜・大根葉) フルーツ缶(パイン)	御飯 豆腐チャンプルー(沖縄郷土料理) 春菊のごま和え 赤だし(白菜・大根葉) フルーツヨーグルト
	エネルギー:454kcal タンパク:22.3g 脂質:8.3g カルシウム:221mg 食塩相:2.8g	エネルギー:549kcal タンパク:16.2g 脂質:16.1g カルシウム:161mg 食塩相:2.8g	エネルギー:479kcal タンパク:20.5g 脂質:11.5g カルシウム:132mg 食塩相:2.3g	エネルギー:581kcal タンパク:19.3g 脂質:14.6g カルシウム:73mg 食塩相:6.3g	エネルギー:553kcal タンパク:22.2g 脂質:15.6g カルシウム:362mg 食塩相:3.1g	エネルギー:506kcal タンパク:10.3g 脂質:12.8g カルシウム:141mg 食塩相:2.3g	エネルギー:487kcal タンパク:18.6g 脂質:12.4g カルシウム:313mg 食塩相:2.5g
おやつ	ウエハース			せんべい		ミニどらやき	
	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: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: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 厚揚げと筍の味噌炒め 南瓜いとこ煮 かき玉汁	御飯 沖縄風おでん(郷土料理) 小松菜の辛子醤油和え 味噌汁(ごぼう・葱)	御飯 筑前煮 白菜のおかか和え 味噌汁(さつまいも・青ネギ)	御飯 友禅豆腐 茄子の和え物 かき玉汁	御飯 卵と豆腐のトマト煮 海藻サラダ 中華スープ(白菜・なると)	御飯 鱈の南蛮漬 隠元のピーナッツ和え 味噌汁(大根・絹さや)	御飯 鶏肉の親子煮 菜の花の和え物 味噌汁(高野豆腐・ねぎ)
	エネルギー:479kcal タンパク:15.5g 脂質:10.1g カルシウム:220mg 食塩相:1.7g	エネルギー:433kcal タンパク:17.3g 脂質:12.7g カルシウム:274mg 食塩相:3.5g	エネルギー:450kcal タンパク:18.1g 脂質:8.3g カルシウム:134mg 食塩相:2.6g	エネルギー:446kcal タンパク:13.6g 脂質:15.2g カルシウム:159mg 食塩相:1.9g	エネルギー:450kcal タンパク:18.9g 脂質:11.8g カルシウム:192mg 食塩相:2.9g	エネルギー:461kcal タンパク:20.3g 脂質:10.6g カルシウム:160mg 食塩相:3.3g	エネルギー:477kcal タンパク:24.0g 脂質:13.9g カルシウム:200mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1441kcal タンパク:53.1g 脂質:37.1g カルシウム:1278mg 食塩相:5.8g	エネルギー:1455kcal タンパク:50.2g 脂質:42.4g カルシウム:724mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1457kcal タンパク:56.9g 脂質:32.7g カルシウム:705mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1457kcal タンパク:48.5g 脂質:35.2g カルシウム:431mg 食塩相:10.6g	エネルギー:1468kcal タンパク:54.9g 脂質:41.4g カルシウム:820mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1475kcal タンパク:47.9g 脂質:35.9g カルシウム:841mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1469kcal タンパク:56.1g 脂質:44.3g カルシウム:766mg 食塩相:6.8g

	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)
朝食	レーズンロール ハムとポテトのトマト煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 野菜とカニカマのサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ(チーズ) コーヒー牛乳 フルーツ缶(カクテル)	御飯 大根のそぼろ餡かけ 昆布豆 味噌汁(さつまいも・ねぎ)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーゼルのクリーム煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃缶)	食パン(6枚切り) ジャム ウインナーと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:454kcal タンパク:15.1g 脂質:12.9g カルシウム:259mg 食塩相:1.7g	エネルギー:439kcal タンパク:15.5g 脂質:13.4g カルシウム:276mg 食塩相:1.5g	エネルギー:487kcal タンパク:15.7g 脂質:13.9g カルシウム:295mg 食塩相:1.7g	エネルギー:466kcal タンパク:17.6g 脂質:7.0g カルシウム:154mg 食塩相:2.7g	エネルギー:500kcal タンパク:17.1g 脂質:12.8g カルシウム:427mg 食塩相:2.8g	エネルギー:479kcal タンパク:15.8g 脂質:19.4g カルシウム:329mg 食塩相:1.8g	エネルギー:452kcal タンパク:15.4g 脂質:12.3g カルシウム:286mg 食塩相:2.0g
昼食	御飯 焼肉(豚) ブロッコリーサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白菜) フルーツ缶(洋なし)	御飯 鯖の照り焼き 南瓜の煮物 味噌汁(春菊・麩) フルーツ缶(黄桃缶)	御飯 白身魚フライ 温奴 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) フルーツ缶(洋なし)	きつねうどん 厚焼玉子 いんげんのピーナッツ和え フルーツ缶(白桃)	ポークカレー コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・菜の花) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 春菊のごま和え すまし汁(しめじ・青ネギ) フルーツヨーグルト	御飯 和風チキンソテー もずく酢の和え物(沖縄郷土料理) 味噌汁(チンゲン菜・えのき) フルーツ缶(パイナップル)
	エネルギー:495kcal タンパク:16.2g 脂質:14.7g カルシウム:116mg 食塩相:2.9g	エネルギー:566kcal タンパク:18.6g 脂質:17.5g カルシウム:153mg 食塩相:2.7g	エネルギー:499kcal タンパク:15.3g 脂質:12.6g カルシウム:138mg 食塩相:1.6g	エネルギー:440kcal タンパク:14.4g 脂質:11.3g カルシウム:59mg 食塩相:3.6g	エネルギー:585kcal タンパク:15.3g 脂質:20.2g カルシウム:182mg 食塩相:3.3g	エネルギー:524kcal タンパク:20.8g 脂質:15.2g カルシウム:257mg 食塩相:1.9g	エネルギー:494kcal タンパク:19.3g 脂質:14.0g カルシウム:144mg 食塩相:2.8g
おやつ	抹茶ワッフル			やわらかサブレ		プチシュー	
	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: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:49kcal タンパク:0.8g 脂質:3.1g カルシウム:4mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 蒸し鶏の薬味ソース ひじきの中華サラダ 中華スープ	御飯 豚肉の柳川風煮 金平れんこん 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 ケブイリチ(炒め物 沖縄郷土料理) もやしの和風サラダ すまし汁(大根・しめじ)	御飯 ポークソテー トマトソース 花野菜サラダ コンソメスープ(じゃが芋・にら)	御飯 鱈の醤油麹焼き 根菜煮 かき玉汁	御飯 ロールキャベツの和風煮 大根と蟹かまの酢の物 味噌汁(さつまいも・大根葉)	御飯 鯖の照り焼き 大根の土佐酢 赤だし(小松菜・麩)
	エネルギー:405kcal タンパク:19.0g 脂質:7.5g カルシウム:157mg 食塩相:3.1g	エネルギー:472kcal タンパク:17.9g 脂質:11.8g カルシウム:142mg 食塩相:2.6g	エネルギー:476kcal タンパク:17.2g 脂質:18.2g カルシウム:88mg 食塩相:2.5g	エネルギー:480kcal タンパク:18.1g 脂質:15.1g カルシウム:142mg 食塩相:1.9g	エネルギー:370kcal タンパク:18.2g 脂質:4.3g カルシウム:105mg 食塩相:2.2g	エネルギー:400kcal タンパク:11.7g 脂質:6.1g カルシウム:153mg 食塩相:2.8g	エネルギー:505kcal タンパク:17.4g 脂質:17.9g カルシウム:108mg 食塩相:1.6g
日計	エネルギー:1455kcal タンパク:51.8g 脂質:39.7g カルシウム:732mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1477kcal タンパク:52.0g 脂質:42.7g カルシウム:571mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1462kcal タンパク:48.2g 脂質:44.7g カルシウム:521mg 食塩相:5.8g	エネルギー:1478kcal タンパク:50.9g 脂質:38.9g カルシウム:505mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1455kcal タンパク:50.6g 脂質:37.3g カルシウム:714mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1452kcal タンパク:49.1g 脂質:43.8g カルシウム:743mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1451kcal タンパク:52.1g 脂質:44.2g カルシウム:538mg 食塩相:6.5g

3月31日(月)	
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:472kcal タンパク:17.8g 脂質:11.9g カルシウム:364mg 食塩相:2.5g
昼食	けんちんそば 卵の花炒り煮 もやしの和え物 フルーツ缶(パイン) エネルギー:450kcal タンパク:20.1g 脂質:12.9g カルシウム:100mg 食塩相:3.0g
おやつ	ブドウムース エネルギー:48kcal タンパク:1.1g 脂質:0.2g カルシウム:64mg 食塩相:0.2g
夕食	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め おくらのゆかり和え すまし汁(高野豆腐・葱) エネルギー:505kcal タンパク:16.6g 脂質:21.2g カルシウム:148mg 食塩相:1.9g
日計	エネルギー:1475kcal タンパク:55.6g 脂質:46.2g カルシウム:676mg 食塩相:7.6g