

選択番号	①	②	③	④	⑤
朝食	ご飯・漬物 焼き魚 厚焼き卵 小鉢 味噌汁 果物	ご飯・漬物 納豆 オムレツ サラダ 味噌汁 果物	コッペパン ジャム オムレツ ポテトサラダ スープ 果物		
エネルギー	751kcal	1100kcal	558kcal		
カルシウム	104mg	96mg	104mg		
塩分	3.7g	3.8g	3.2g		
選択番号	①	②	③	④	⑤
昼食	ご飯 肉うどん 野菜天 小鉢 デザート	おにぎり ラーメン 麻婆豆腐 小鉢 デザート	牛丼 吸い物 野菜サラダ デザート		
エネルギー	1024kcal	764kcal	957kcal		
カルシウム	96mg	145mg	64mg		
塩分	2.6g	2.8g	2.4g		
選択番号	①	②	③	④	⑤
夕食	白ご飯 鶏唐揚げ 小鉢 かぼちゃサラダ コンソメスープ デザート	白ご飯 ハンバーグ 小鉢 スパゲティ ポタージュスープ デザート	白ご飯 焼肉炒め 小鉢 ポテトサラダ かきたま汁 デザート	カツカレー 小鉢 野菜サラダ フルーツヨーグルト	散らし寿司 魚フライ 小鉢 大平汁 デザート
エネルギー	1058kcal	900kcal	921kcal	1025kcal	867kcal
カルシウム	97mg	104mg	236g	118mg	94mg
塩分	1.8g	2.1g	3.2g	3.0g	2.9g