

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/05/01(水)～2024/05/07(火)

献立一覧表(成分有)7日間

	05月01日水曜日	05月02日木曜日	05月03日金曜日	05月04日土曜日	05月05日日曜日	05月06日月曜日	05月07日火曜日
朝食	ご飯 花五目卵巻 車麩の煮物 桜大根漬 みそ汁(厚揚げ・わかめ)	ご飯 五目大豆煮 焼き鮭ほぐし 漬物(千切沢庵) みそ汁(花麩・青葱)	ご飯 枝豆のふわふわ豆腐 ひじきの煮物 海苔佃煮 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 海老サンド 10品目のサラダ しそ昆布佃 みそ汁(なめこ・長葱)	ご飯 ひきわり納豆 大根そぼろあん あみ佃 みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 チキン二色巻き 春雨の炒め煮 刻みしば漬 みそ汁(小松菜・玉葱)	ご飯 温泉卵 ハムと野菜のクリーム煮 刻みきゅうり漬 みそ汁(わかめ・大根)
	カロリー 362 炭水 60.8 蛋白 12.9 食塩 2.1 脂質 6 Ca 168	カロリー 420 炭水 58.2 蛋白 25.1 食塩 2.3 脂質 8.7 Ca 153	カロリー 384 炭水 65.7 蛋白 11.4 食塩 3 脂質 7.8 Ca 201	カロリー 441 炭水 58.5 蛋白 17.8 食塩 1.9 脂質 13.6 Ca 282	カロリー 323 炭水 57.6 蛋白 11.6 食塩 1.8 脂質 4.3 Ca 123	カロリー 391 炭水 65.6 蛋白 17.5 食塩 2.3 脂質 5.2 Ca 116	カロリー 369 炭水 57 蛋白 13 食塩 2.4 脂質 8.6 Ca 135
昼食	ご飯 黒ムツ粕漬焼き 里芋の和風マヨサラダ 白菜の柚子香和え とろろ昆布汁	カレーライス 大根サラダ いちごフルーチェ コンソメスープ(青梗菜・人参)	やわらかソースカツ丼 中華風冷奴 十勝ヨーグルト みそ汁(しめじ・長葱)	ご飯 鮭ときのこの和風マリネ 竹輪とじゃがいもの煮物 キャベツとエビのマヨ和え みそ汁(人参・もやし)	ちらし寿司 ブリの生姜煮 牛肉のゴマダレ風 鯉のゼリー すまし汁(たけのこ・わかめ)	いりこ菜飯 焼きサバのトマトソースかけ 豚しゃぶマリネ かぶのしそ風味和え 清汁(花麩・三つ葉)	醤油ラーメン 人参しゅうまい ブロッコリーとツナのサラダ ミルミルス
	カロリー 464 炭水 63.1 蛋白 18 食塩 1.9 脂質 14.5 Ca 127	カロリー 484 炭水 76.2 蛋白 18.3 食塩 3.6 脂質 10.9 Ca 161	カロリー 567 炭水 78.8 蛋白 20.2 食塩 2.8 脂質 17.8 Ca 231	カロリー 508 炭水 63.8 蛋白 28.8 食塩 3.5 脂質 14 Ca 172	カロリー 573 炭水 84 蛋白 27 食塩 3 脂質 13.5 Ca 80	カロリー 533 炭水 52.3 蛋白 23.9 食塩 4.5 脂質 23.2 Ca 62	カロリー 434 炭水 63.1 蛋白 23.5 食塩 4.1 脂質 10.1 Ca 167
15時	北海道あずきワッフル	チョコクレープ	クリームソーダ風ゼリー	柏餅風の練切	青いミニ鯉のぼり	黒糖まんじゅう	よもぎムース
	カロリー 131 炭水 0 蛋白 3.4 食塩 0.2 脂質 4.3 Ca 9	カロリー 58 炭水 5.7 蛋白 0.9 食塩 0 脂質 3.5 Ca 8	カロリー 36 炭水 8.8 蛋白 0.2 食塩 0.1 脂質 0 Ca 3	カロリー 82 炭水 18.7 蛋白 1.7 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 82 炭水 18.7 蛋白 1.7 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.1 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 64 炭水 7.4 蛋白 0.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0
夕食	ご飯 親子煮 ホタテ風味あんかけ豆腐 もやしの和え物 みそ汁(麩・絹さや)	ご飯 赤魚の煮付け 豚肉ときのこのソテー キャベツの塩昆布和え 若竹汁	ご飯 鱈の山椒味噌焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の胡麻和え すまし汁(豆腐・わかめ)	ご飯 枝豆とカニカマ入り厚焼き卵 白菜とハムの和え物 みかん缶 コンソメスープ(パ・コン・かぶ)	ご飯 鶏の味噌マヨ焼き かぼちゃ饅頭と菜の花の煮物 白菜一夜漬 みそ汁(ふ・青梗菜)	ご飯 カニ玉 大根の帆立風味あんかけ ナス(又か漬) すまし汁(オクラ・しめじ)	ご飯 回鍋肉 豆腐の野菜あんかけ かぶのサラダ すまし汁(えのき・長葱)
	カロリー 443 炭水 57.6 蛋白 27.2 食塩 2.3 脂質 10 Ca 165	カロリー 496 炭水 63 蛋白 25 食塩 2.6 脂質 15 Ca 120	カロリー 465 炭水 70.8 蛋白 21.8 食塩 2.3 脂質 9.5 Ca 219	カロリー 427 炭水 59.2 蛋白 15.8 食塩 2.3 脂質 11.5 Ca 229	カロリー 445 炭水 64 蛋白 24.7 食塩 2.4 脂質 8.3 Ca 152	カロリー 440 炭水 61 蛋白 12.6 食塩 2.9 脂質 15.1 Ca 126	カロリー 530 炭水 58.3 蛋白 17.5 食塩 1.8 脂質 22.4 Ca 131
成分	カロリー 1400 kcal	カロリー 1458 kcal	カロリー 1452 kcal	カロリー 1458 kcal	カロリー 1423 kcal	カロリー 1434 kcal	カロリー 1397 kcal
	蛋白 61.5 g	蛋白 69.3 g	蛋白 53.6 g	蛋白 64.1 g	蛋白 65 g	蛋白 55.1 g	蛋白 54.6 g
	脂質 34.8 g	脂質 38.1 g	脂質 35.1 g	脂質 39.1 g	脂質 26.1 g	脂質 43.6 g	脂質 41.1 g
	炭水 181.5 g	炭水 203.1 g	炭水 224.1 g	炭水 200.2 g	炭水 224.3 g	炭水 178.9 g	炭水 185.8 g
	食塩 6.5 g	食塩 8.5 g	食塩 8.2 g	食塩 7.7 g	食塩 7.2 g	食塩 9.8 g	食塩 8.3 g
Ca 469 mg	Ca 442 mg	Ca 654 mg	Ca 683 mg	Ca 355 mg	Ca 304 mg	Ca 433 mg	

都合により変更することがございますのでご了承ください。