

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/05/08(水) ~ 2024/05/14(火)

献立一覧表(成分有)7日間

	05月08日水曜日	05月09日木曜日	05月10日金曜日	05月11日土曜日	05月12日日曜日	05月13日月曜日	05月14日火曜日
朝食	ご飯 さんま蒲焼 カレー風味じゃがいも煮 うぐいすまめ みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 松風焼(あんかけ) ぜんまいの煮物 漬物(胡瓜風味) みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 えびの彩りしんじょ おくらのと湯葉の和え物 ねり梅 みそ汁(ほうれん草・長葱)	ご飯 炒り豆腐 切干大根とさつま揚げの煮物 青しその実漬け みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 高野豆腐の卵とじ 揚げ茄子のそぼろ煮 桜大根漬 みそ汁(白菜)	ご飯 チーズオムレツ かぼちゃ甘煮 漬物(千切沢庵) みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 厚揚げの旨煮 やわらかあんかけ玉子焼き 白花豆 みそ汁(かぶ・かぶの葉)
	カロリー 428 炭水 72 蛋白 15.1 食塩 2 脂質 7.7 Ca 118	カロリー 368 炭水 59.2 蛋白 13 食塩 2.4 脂質 7.6 Ca 124	カロリー 365 炭水 59.5 蛋白 13.3 食塩 2.5 脂質 7.4 Ca 155	カロリー 378 炭水 65.6 蛋白 11.9 食塩 3.4 脂質 5.9 Ca 178	カロリー 354 炭水 59.4 蛋白 10.4 食塩 2.3 脂質 6.9 Ca 153	カロリー 373 炭水 67 蛋白 11.2 食塩 2.4 脂質 5.4 Ca 148	カロリー 412 炭水 67.8 蛋白 14 食塩 1.8 脂質 7.7 Ca 177
昼食	発芽玄米入りごはん ハンバーグ クリームチーズかけ 春雨サラダ 果物(キウイフルーツ) コンソメスープ(青梗菜・かにかま)	ご飯 鶏肉の甘酢炒め もやしと豚ひき肉のカレー風味炒め トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(なす・ねぎ)	チキンライス たらのマヨコーン焼き ウィンナーと白菜のクリーム煮 果物(バナナ) 野菜スープ(人参・青梗菜)	ご飯 カレイの野菜あんかけ なすとピーマンの炒め物 大根サラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	ご飯 味噌バターチキン スパゲティーサラダ しらすと白菜のお浸し コーンクリームスープ	ご飯 鰯フライ 若鶏二色巻き ほうれん草の山吹和え みそ汁(なす・葱)	ご飯 鶏のトマトソースがけ さつま芋の煮物 コーンスロー 清汁(はんぺん)
	カロリー 576 炭水 73.4 蛋白 19.1 食塩 3 脂質 22.6 Ca 194	カロリー 464 炭水 60.2 蛋白 24.6 食塩 2.1 脂質 12.3 Ca 116	カロリー 563 炭水 69.6 蛋白 23.7 食塩 3 脂質 20.2 Ca 119	カロリー 404 炭水 57.9 蛋白 24.7 食塩 2.9 脂質 7 Ca 126	カロリー 557 炭水 69.6 蛋白 27.1 食塩 2.8 脂質 17.1 Ca 150	カロリー 551 炭水 70.1 蛋白 24.5 食塩 3.3 脂質 17.6 Ca 544	カロリー 483 炭水 80.2 蛋白 23.1 食塩 2.1 脂質 6.6 Ca 144
15時	バナナクレープ	抹茶まんじゅう	はちみつレモンゼリー	芋ようかん	カーネーション饅頭の練切(母の日)	ドームケーキ(こしあん)	お米deブルーベリータルト
	カロリー 90 炭水 8.3 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 77 炭水 17.6 蛋白 1.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 95 炭水 23.8 蛋白 0 食塩 0.1 脂質 0 Ca 2	カロリー 63 炭水 15.5 蛋白 0.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 291	カロリー 72 炭水 16.4 蛋白 1.5 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 116 炭水 17.4 蛋白 2.3 食塩 0 脂質 4.2 Ca 0	カロリー 84 炭水 12 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 3.7 Ca 53
夕食	ご飯 カレイの煮付け 五目大豆煮 大根の梅風味 清汁(卵豆腐・みつば)	ご飯 あじの味噌漬焼き 揚げ出し豆腐野菜あんかけ きゅうりとしらすの和え物 かき玉汁(しめじ)	ご飯 すきやき煮 アスパラのサラダ ブルーベリーヨーグルト 清汁(はんぺん)	ご飯 ポトフ 海老とブロッコリー炒め 胡瓜とツナの冷奴 ぶどうとりんごのジュース	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 牛肉と大根の煮物 玉ねぎとカニカマのサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 ビーフシチュー 花型豆腐と大根の煮物 トマトとカブのハニーマリネ コンソメスープ(パセリ・玉ねぎ)	ご飯 鱈のカレーマヨ焼き やわらかイカと野菜の煮物 ヨーグルト和え みそ汁(えのき・ワカメ)
	カロリー 392 炭水 63.8 蛋白 22.7 食塩 2.2 脂質 3.5 Ca 133	カロリー 469 炭水 61.1 蛋白 23.5 食塩 3 脂質 12.7 Ca 185	カロリー 409 炭水 66.1 蛋白 19.5 食塩 1.8 脂質 6.9 Ca 196	カロリー 476 炭水 72.3 蛋白 25.6 食塩 1.4 脂質 8.2 Ca 348	カロリー 427 炭水 61.8 蛋白 24.3 食塩 2.9 脂質 7.1 Ca 127	カロリー 450 炭水 65.8 蛋白 17.8 食塩 2.7 脂質 11.4 Ca 130	カロリー 496 炭水 67.7 蛋白 22.7 食塩 2.9 脂質 13.3 Ca 230
成分	カロリー 1486 kcal	カロリー 1378 kcal	カロリー 1432 kcal	カロリー 1321 kcal	カロリー 1410 kcal	カロリー 1490 kcal	カロリー 1475 kcal
	蛋白 57.9 g	蛋白 62.7 g	蛋白 56.5 g	蛋白 62.6 g	蛋白 63.3 g	蛋白 55.8 g	蛋白 60.7 g
	脂質 39.7 g	脂質 32.6 g	脂質 34.5 g	脂質 21.2 g	脂質 31.1 g	脂質 38.6 g	脂質 31.3 g
	炭水 217.5 g	炭水 198.1 g	炭水 219 g	炭水 211.3 g	炭水 207.2 g	炭水 220.3 g	炭水 227.7 g
	食塩 7.3 g	食塩 7.5 g	食塩 7.4 g	食塩 7.8 g	食塩 8 g	食塩 8.4 g	食塩 6.9 g
	Ca 445 mg	Ca 425 mg	Ca 472 mg	Ca 943 mg	Ca 430 mg	Ca 822 mg	Ca 604 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。