

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/05/22(水) ~ 2024/05/28(火)

献立一覧表(成分有)7日間

	05月22日水曜日	05月23日木曜日	05月24日金曜日	05月25日土曜日	05月26日日曜日	05月27日月曜日	05月28日火曜日
朝食	ご飯 松風焼(あんかけ) 春雨の炒め煮 漬物(千切沢庵) みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 千草焼 大根そぼろあんかけ 三色豆佃 みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 肉団子甘酢あん 高野豆腐の玉子とじ のり佃煮 みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 筑前煮 あんかけ五目玉子 うぐいすまめ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 チーズオムレツ 千切大根の甘辛煮 青しその実漬け みそ汁(なす・青葱)	ご飯 大豆ケチャップ煮 かぼちゃのサラダ あみ佃 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 柚子おろし肉団子 ほうれん草のゴマ和え 刻みしば漬 みそ汁(もやし・わかめ)
	カロリー 406 炭水 66.4 蛋白 13.6 食塩 2.5 脂質 8.2 Ca 148	カロリー 390 炭水 66.8 蛋白 12.5 食塩 1.9 脂質 6.7 Ca 198	カロリー 397 炭水 65 蛋白 14.2 食塩 2.4 脂質 8 Ca 182	カロリー 402 炭水 68.6 蛋白 13.7 食塩 1.3 脂質 6.4 Ca 119	カロリー 360 炭水 60.1 蛋白 11.4 食塩 2.9 脂質 6.5 Ca 152	カロリー 392 炭水 69.3 蛋白 11.4 食塩 1.9 脂質 6.8 Ca 140	カロリー 397 炭水 59.8 蛋白 13.4 食塩 2.1 脂質 10.8 Ca 210
昼食	ご飯 エビかつ ミートボール甘辛煮 チキンシーザーサラダ レタススープ	カレーピラフ ロールキャベツ ツナのクリームマカロニ 春雨の和え物 コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 白身魚のフライ 鶏肉のコンソメ煮 南瓜プリン すまし汁(豆腐・ほうれん草)	ビビンバ キャベツの塩昆布和え ヨーグルト和え わかめスープ	麦ごはん 鶏の塩麹漬け焼き 春雨サラダ 白菜の青のり醤油和え みそ汁(かぼちゃ・厚揚げ)	しらすと青ジソのごはん カレイのバター醤油焼き とうがんのカニあんかけ やわらかごぼうサラダ コーンクリームスープ	ご飯 たらからの揚げみぞれ和え 鶏肉となすの生姜焼き 十勝ヨーグルト みそ汁(なめこ・長ねぎ)
	カロリー 528 炭水 68 蛋白 21 食塩 2.6 脂質 17.9 Ca 153	カロリー 470 炭水 73.8 蛋白 17.1 食塩 2.8 脂質 10.8 Ca 236	カロリー 491 炭水 76.6 蛋白 22.6 食塩 1.6 脂質 8.9 Ca 166	カロリー 502 炭水 62 蛋白 21.7 食塩 2.3 脂質 16.9 Ca 193	カロリー 477 炭水 62.9 蛋白 24.3 食塩 2.2 脂質 13.2 Ca 169	カロリー 498 炭水 68.9 蛋白 22.6 食塩 3.3 脂質 13.1 Ca 106	カロリー 489 炭水 72.6 蛋白 25 食塩 2.6 脂質 9.8 Ca 215
15時	おやつの日	オレンジケーキ	ココアワッフル	みたらしムース	ドームケーキ(チョコ)	リンゴのシブースト	わたようかん
	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 82 炭水 9.4 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 0 Ca 6	カロリー 83 炭水 11.2 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.6 Ca 11	カロリー 60 炭水 6.2 蛋白 0.6 食塩 0.2 脂質 3.6 Ca 3	カロリー 104 炭水 15.9 蛋白 2.2 食塩 0.1 脂質 3.5 Ca 0	カロリー 143 炭水 15.4 蛋白 1.8 食塩 0.1 脂質 8.3 Ca 17	カロリー 32 炭水 7.4 蛋白 0.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0
夕食	ご飯 牛肉豆腐 胡瓜の梅風味和え パイン缶 みそ汁(白菜・人参)	ご飯 さわらの西京漬焼き ブロックリーとゆで卵のマヨ和え ササミと胡瓜のポン酢和え みそ汁(もやし・ねぎ)	ご飯 カニ玉 いかと大根の煮物 小松菜とシラスのお浸し みそ汁(ふ・青梗菜)	ご飯 赤魚の煮付け 豚肉のおろし煮 かぶ/根(ヌカ漬) とろろ昆布汁	ご飯 鮭のクリームシチュー もやしとパプリカの和え物 果物(バナナ) かき玉汁(はんぺん)	ご飯 はちみつ味噌焼きチキン さつま芋の煮物 おくら梅醤油和え コンソメスープ(しめじ・えのき)	ご飯 豚肉の生姜焼き えびとキャベツのマヨサラダ 昆布豆 コンソメスープ(人参・白菜)
	カロリー 401 炭水 66.3 蛋白 19.6 食塩 2.4 脂質 4.7 Ca 160	カロリー 480 炭水 55.1 蛋白 25.6 食塩 2.7 脂質 15.9 Ca 127	カロリー 494 炭水 65.6 蛋白 17.1 食塩 3.8 脂質 16.3 Ca 223	カロリー 479 炭水 62.2 蛋白 24 食塩 2.5 脂質 13.1 Ca 115	カロリー 490 炭水 72.9 蛋白 19.9 食塩 2.5 脂質 13 Ca 136	カロリー 455 炭水 78.7 蛋白 22.4 食塩 1.7 脂質 4.3 Ca 149	カロリー 567 炭水 65.9 蛋白 20.5 食塩 2.1 脂質 24.4 Ca 204
成分	カロリー 1412 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 30.8 g 炭水 218.3 g 食塩 7.5 g Ca 461 mg	カロリー 1422 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 33.4 g 炭水 205.1 g 食塩 7.5 g Ca 567 mg	カロリー 1465 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 36.8 g 炭水 218.4 g 食塩 7.9 g Ca 582 mg	カロリー 1443 kcal 蛋白 60 g 脂質 40 g 炭水 199 g 食塩 6.3 g Ca 430 mg	カロリー 1431 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 36.2 g 炭水 211.8 g 食塩 7.7 g Ca 457 mg	カロリー 1488 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 32.5 g 炭水 232.3 g 食塩 7 g Ca 412 mg	カロリー 1485 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 45 g 炭水 205.7 g 食塩 6.8 g Ca 629 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。