

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/05/29(水) ~ 2024/05/31(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	05月29日水曜日	05月30日木曜日	05月31日金曜日
朝食	ご飯 ひきわり納豆 肉じゃが 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 かにと錦糸卵の彩りしんじょ 大根と昆布煮 金時豆佃 みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 さんま蒲焼 卵豆腐 野沢菜漬 みそ汁(なす・青葱)
	カロリー 365 炭水 64.5 蛋白 12.8 食塩 1.9 脂質 4.9 Ca 119	カロリー 374 炭水 70.3 蛋白 9.4 食塩 1.9 脂質 5.4 Ca 152	カロリー 386 炭水 55.9 蛋白 16.5 食塩 2.7 脂質 9.9 Ca 122
昼食	たけのご飯 鶏の胡麻しそ焼き かぼちゃの煮物 ツナとかぶのサラダ すまし汁(ほうれん草・えのき)	あんかけ焼きそば 焼き餃子 トマトと玉ねぎのサラダ いちごオレ	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き 鶏肉と里芋の煮物 オクラとなめこのおかか和え コンソメスープ(ほうれん草・人参)
	カロリー 483 炭水 68.5 蛋白 26.8 食塩 2.6 脂質 10.3 Ca 68	カロリー 588 炭水 73.6 蛋白 20.1 食塩 3 脂質 21.2 Ca 245	カロリー 454 炭水 59.4 蛋白 26.6 食塩 2.6 脂質 10.6 Ca 150
15時	ペアークリームワッフル	バナナクレープ	レアストロベリーケーキ
	カロリー 76 炭水 0 蛋白 1.2 食塩 0.1 脂質 3.2 Ca 8	カロリー 89 炭水 8.1 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 82 炭水 9.4 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 0 Ca 6
夕食	ご飯 野菜コロケ 白菜のクリーム煮 大根の梅ドレッシング和え みそ汁(もやし・麩)	ご飯 白身魚の味噌漬 大豆と鶏肉の炒り煮 もやしときゅうりの和え物 すまし汁(麩・絹さや)	ご飯 豚肉のオイスター炒め ナムル風 果物(キウイフルーツ) わかめスープ
	カロリー 525 炭水 74.3 蛋白 12 食塩 2.4 脂質 19.1 Ca 152	カロリー 390 炭水 57.1 蛋白 25.4 食塩 2.2 脂質 6.3 Ca 118	カロリー 510 炭水 64.7 蛋白 14.1 食塩 2.1 脂質 20.3 Ca 146
成分	カロリー 1449 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 37.5 g 炭水 207.3 g 食塩 7 g Ca 347 mg	カロリー 1441 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 38.8 g 炭水 209.1 g 食塩 7.2 g Ca 515 mg	カロリー 1432 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 40.8 g 炭水 189.4 g 食塩 7.5 g Ca 424 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。