

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/06/01(土) ~ 2024/06/07(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	06月01日土曜日	06月02日日曜日	06月03日月曜日	06月04日火曜日	06月05日水曜日	06月06日木曜日	06月07日金曜日
朝食	ご飯 温泉卵 大根そぼろあん 白菜一夜漬 みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 若鶏二色巻 車麩の煮物 桜大根漬 みそ汁(ワカメ・玉葱)	ご飯 南瓜豆腐のあんかけ 焼き鮭ほぐし 海苔佃煮 みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 あんかけ玉子焼き ポテトサラダ 刻みしば漬 みそ汁(わかめ・長葱)	ご飯 スペイン風オムレツ ナメ茸おろし うぐいすまめ みそ汁(なす・葱)	ご飯 カレー風味マカロニサラダ 高野豆腐の玉子とじ 漬物(千切沢庵) みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 海老サンド ひじきの煮物 梅びしお みそ汁(豆腐・玉ねぎ)
	カロリー 357 炭水 54.3 蛋白 13.5 食塩 2.1 脂質 8.1 Ca 123	カロリー 342 炭水 60 蛋白 11.9 食塩 2.4 脂質 4.7 Ca 215	カロリー 376 炭水 58.7 蛋白 17.5 食塩 2.9 脂質 6.6 Ca 157	カロリー 419 炭水 64.4 蛋白 12 食塩 1.7 脂質 11.2 Ca 127	カロリー 368 炭水 70.5 蛋白 9.5 食塩 2.5 脂質 5.4 Ca 112	カロリー 384 炭水 63.9 蛋白 11.6 食塩 2.4 脂質 8.2 Ca 145	カロリー 411 炭水 57.5 蛋白 17.9 食塩 2.6 脂質 11.1 Ca 181
昼食	ご飯 鰯フライ 豆腐と海藻のサラダ 十勝ヨーグルト きくらげと玉子のスープ	ご飯 さわらの竜田揚げ なすとピーマンの炒め物 くろまめ みそ汁(小松菜・じゃが芋)	チャーハン カニ玉 豚肉とキャベツの味噌炒め 果物(キウイフルーツ) 中華スープ(人参・青梗菜)	天ぷらそば コーンしゅうまい メロンフルーツ	ご飯 鶏の塩麹漬け焼き 春雨マヨサラダ オクラとなめこの和え物 みそ汁(さつま芋・葉大根)	ご飯 赤魚の粕漬焼き 里芋の煮物 ブロッコリーとツナの和え物 すまし汁(オクラ・とろろ昆布)	カレーライス 海老とキャベツのマヨサラダ 福神漬 ミルミルス
	カロリー 508 炭水 75.3 蛋白 19 食塩 1.7 脂質 13.6 Ca 424	カロリー 571 炭水 66.1 蛋白 31.1 食塩 2.9 脂質 18.6 Ca 252	カロリー 580 炭水 67.7 蛋白 15.1 食塩 2.8 脂質 26.1 Ca 81	カロリー 463 炭水 71.6 蛋白 18.4 食塩 2.5 脂質 11.7 Ca 134	カロリー 458 炭水 63.7 蛋白 24.1 食塩 2.4 脂質 10.3 Ca 120	カロリー 425 炭水 59.4 蛋白 26.3 食塩 2.3 脂質 8.1 Ca 125	カロリー 542 炭水 78.3 蛋白 25.1 食塩 2.6 脂質 14 Ca 269
15時	北海道あずきワッフル	きみしぐれ	コーヒー牛乳ゼリー	小麦まんじゅう	ピンク雨傘の練切	抹茶まんじゅう	ドームケーキ(カスタード)
	カロリー 64 炭水 0 蛋白 1.6 食塩 0.1 脂質 2.1 Ca 4	カロリー 60 炭水 0 蛋白 1.5 食塩 0.1 脂質 0.2 Ca 0	カロリー 79 炭水 16.4 蛋白 0.9 食塩 0 脂質 1 Ca 30	カロリー 69 炭水 0 蛋白 0.1 食塩 0.1 脂質 0.1 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 78 炭水 17.8 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 0.2 Ca 65	カロリー 116 炭水 17.4 蛋白 2.3 食塩 0 脂質 4.2 Ca 0
夕食	ご飯 枝豆とカニカマ入り厚焼き卵 肉ジャガ にらともやしのお浸し みそ汁(花麩・ほうれん草)	ご飯 クリームロールキャベツ 厚揚げと鶏肉の煮物 春雨サラダ コンソメスープ(白菜・人参)	ご飯 鶏肉の玉葱ソースがけ あんかけ豆腐 胡瓜(ヌカ漬) とろろ昆布汁	麦メシ とうろろ芋 鶏のしそ味噌焼き 玉ねぎとカニカマのサラダ 清汁(小松菜・花麩)	ご飯 鮭のクリームシチュー もやしと蒸し鶏のサラダ 果物(バナナ) コンソメスープ(人参・ほうれん草)	ご飯 メンチカツ 人参とたらこの炒め物 エビとかぶのサラダ かき玉汁(麩)	ご飯 カレーの煮付 豚肉とれんこんの甘辛煮 大根サラダ みそ汁(白菜)
	カロリー 520 炭水 63.5 蛋白 20.4 食塩 2.6 脂質 18.4 Ca 164	カロリー 472 炭水 68.5 蛋白 20.4 食塩 2.5 脂質 11.5 Ca 343	カロリー 409 炭水 57.3 蛋白 25.9 食塩 3.3 脂質 7.4 Ca 136	カロリー 419 炭水 65.9 蛋白 23.5 食塩 2 脂質 5.9 Ca 142	カロリー 509 炭水 73.4 蛋白 21.5 食塩 2.4 脂質 12 Ca 140	カロリー 563 炭水 74.4 蛋白 20.4 食塩 2.3 脂質 18.9 Ca 198	カロリー 472 炭水 62.6 蛋白 24 食塩 2.9 脂質 12 Ca 170
成分	カロリー 1449 kcal	カロリー 1445 kcal	カロリー 1444 kcal	カロリー 1370 kcal	カロリー 1417 kcal	カロリー 1450 kcal	カロリー 1541 kcal
	蛋白 54.5 g	蛋白 64.9 g	蛋白 59.4 g	蛋白 54 g	蛋白 56.8 g	蛋白 59.7 g	蛋白 69.3 g
	脂質 42.2 g	脂質 35 g	脂質 41.1 g	脂質 28.9 g	脂質 27.7 g	脂質 35.4 g	脂質 41.3 g
	炭水 193.1 g	炭水 194.6 g	炭水 200.1 g	炭水 201.9 g	炭水 226.3 g	炭水 215.5 g	炭水 215.8 g
	食塩 6.5 g	食塩 7.9 g	食塩 9 g	食塩 6.3 g	食塩 7.3 g	食塩 7.1 g	食塩 8.1 g
	Ca 715 mg	Ca 810 mg	Ca 404 mg	Ca 403 mg	Ca 372 mg	Ca 533 mg	Ca 620 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。