

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/06/08(土) ~ 2024/06/14(金)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	06月08日土曜日	06月09日日曜日	06月10日月曜日	06月11日火曜日	06月12日水曜日	06月13日木曜日	06月14日金曜日
朝食	ご飯 千草焼 冬瓜の葛煮 金時豆佃 みそ汁(なす・ねぎ)	ご飯 ひきわり納豆 春雨の炒め煮 青しその実漬け みそ汁(じゃが芋・ほうれん草)	ご飯 温泉卵 いわしの梅煮 しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 えびしんじょあんかけ カニカマ卵ロール ねり梅 みそ汁(なめこ・豆腐)	ご飯 チーズオムレツ 炒り豆腐 うぐいすまめ みそ汁(南瓜・葉大根)	ご飯 さんま蒲焼 筑前煮 野沢菜漬 みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 厚焼卵 チーズパスタサラダ たいみそ みそ汁(大根・ワカメ)
	カロリー 364 炭水 64 蛋白 11.4 食塩 2 脂質 5.6 Ca 153	カロリー 362 炭水 65.5 蛋白 11.2 食塩 2 脂質 4.8 Ca 113	カロリー 412 炭水 55.8 蛋白 16.6 食塩 2.1 脂質 11.8 Ca 190	カロリー 357 炭水 59.1 蛋白 12.2 食塩 2.7 脂質 7 Ca 102	カロリー 414 炭水 66.5 蛋白 14.3 食塩 2.5 脂質 8.6 Ca 173	カロリー 384 炭水 57.5 蛋白 15.7 食塩 1.7 脂質 9 Ca 125	カロリー 371 炭水 62.1 蛋白 13.4 食塩 1.8 脂質 6.3 Ca 121
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃまんじゅうとカブの薄葛煮 もやしと竹輪の和え物 みそ汁(人参・麩)	ご飯 たらのから揚げみぞれ和え 刻み昆布の炒り煮 ヨーグルト和え みそ汁(なめこ・ワカメ)	梅ちりごはん カレイのトマトソース 揚げ出し豆腐野菜あんかけ やわらかごぼうサラダ コンソメスープ(ペーコン・キャベツ)	ご飯 サバの塩焼き 大根の帆立風味あんかけ ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ みそ汁(なす・葱)	枝豆としらすのごはん 鱈の山椒味噌焼き 白菜の中華煮 ほうれん草の胡麻和え 清汁(はんぺん・葱)	ちゃんぽん風 豆腐しゅうまい 十勝ヨーグルト	ご飯 鱈の南蛮漬 さつま芋の煮物 大根とかにかまの和え物 かき玉汁
	カロリー 557 炭水 70.4 蛋白 17.3 食塩 2.6 脂質 20.5 Ca 128	カロリー 502 炭水 76.7 蛋白 22.8 食塩 3.8 脂質 11.5 Ca 324	カロリー 558 炭水 65.4 蛋白 24.1 食塩 3.7 脂質 21 Ca 189	カロリー 423 炭水 58.7 蛋白 23.5 食塩 2.4 脂質 10.4 Ca 132	カロリー 420 炭水 51 蛋白 30 食塩 4.2 脂質 9.6 Ca 254	カロリー 564 炭水 66.4 蛋白 29 食塩 5.4 脂質 19.2 Ca 219	カロリー 516 炭水 80.3 蛋白 20.6 食塩 2.1 脂質 10.4 Ca 163
15時	吹雪まんじゅう	いちごクレープ	水まんじゅう 梅あん	スイートポテト	ミニおはぎ	黒糖まんじゅう	焼きプリンタルト
	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 90 炭水 8.2 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 52 炭水 12.8 蛋白 0.3 食塩 0.5 脂質 0.1 Ca 2	カロリー 80 炭水 14.7 蛋白 0.5 食塩 0 脂質 2.3 Ca 73	カロリー 100 炭水 23.1 蛋白 1.7 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 4	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 122 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.1 脂質 6.3 Ca 4
夕食	ご飯 黒ムツ粕漬焼き たらこ豆腐 ひじきとツナのマリネ 清汁(卵豆腐・みつば)	ご飯 オムレツ デミグラスソースかけ 鶏肉の煮物 白菜のツナマヨ和え コンソメスープ(小松菜・えのき)	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ 卵入り春雨ソテー おくらの梅醤油和え みそ汁(もやし・花麩)	ご飯 酢豚風 豚肉とキャベツの味噌炒め かぶ/根(ヌカ漬) 春雨ときくらげのスープ	ご飯 カレーコロッケ 豚肉のおろし煮 もやしのごまドレ和え みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	ご飯 鶏肉のタルタル焼き なすとピーマンの味噌炒め 青梗菜の和え物 すまし汁(かぶ・わかめ)	ご飯 親子煮 人参サラダ ナス(ヌカ漬) みそ汁(豆腐・葉大根)
	カロリー 454 炭水 55.2 蛋白 22.3 食塩 2.7 脂質 15 Ca 169	カロリー 503 炭水 67.4 蛋白 17.1 食塩 2.3 脂質 18.3 Ca 153	カロリー 454 炭水 61 蛋白 25.6 食塩 2 脂質 10.6 Ca 173	カロリー 557 炭水 71.1 蛋白 17 食塩 2.8 脂質 21.5 Ca 139	カロリー 575 炭水 78.9 蛋白 15 食塩 2.2 脂質 19.9 Ca 134	カロリー 467 炭水 54.8 蛋白 27.9 食塩 1.9 脂質 14.1 Ca 180	カロリー 434 炭水 59 蛋白 23.1 食塩 2.6 脂質 9.6 Ca 153
成分	カロリー 1445 kcal	カロリー 1457 kcal	カロリー 1476 kcal	カロリー 1417 kcal	カロリー 1509 kcal	カロリー 1485 kcal	カロリー 1443 kcal
	蛋白 52.4 g	蛋白 52.1 g	蛋白 66.6 g	蛋白 53.2 g	蛋白 61 g	蛋白 73.7 g	蛋白 59.1 g
	脂質 41.2 g	脂質 40.5 g	脂質 43.5 g	脂質 41.2 g	脂質 38.2 g	脂質 42.4 g	脂質 32.6 g
	炭水 189.6 g	炭水 217.8 g	炭水 195 g	炭水 203.6 g	炭水 219.5 g	炭水 178.7 g	炭水 201.4 g
	食塩 7.4 g	食塩 8.2 g	食塩 8.3 g	食塩 7.9 g	食塩 9 g	食塩 9.1 g	食塩 6.6 g
	Ca 450 mg	Ca 590 mg	Ca 554 mg	Ca 446 mg	Ca 565 mg	Ca 524 mg	Ca 441 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。