

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/06/15(土) ~ 2024/06/21(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	06月15日土曜日	06月16日日曜日	06月17日月曜日	06月18日火曜日	06月19日水曜日	06月20日木曜日	06月21日金曜日
朝食	ご飯 春雨の炒め煮 かぼちゃ甘煮 きざみきゅうり漬け みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	ご飯 がんもの煮物 小松菜のお浸し 桜大根漬 みそ汁(人参・もやし)	ご飯 花五目卵巻 大根と昆布煮 金時豆佃 みそ汁(玉葱・もやし)	ご飯 あんかけ五目玉子 ほうれん草の胡麻和え しば漬 みそ汁(なめこ・玉葱)	ご飯 ひきわり納豆 高野豆腐の卵とじ 漬物(千切沢庵) みそ汁(なす・ねぎ)	ご飯 枝豆腐のあんかけ さんま蒲焼 白菜一夜漬 みそ汁(小松菜・もやし)	ご飯 揚げ茄子のそぼろ煮 ポテトサラダ 野沢菜漬 みそ汁(豆腐・わかめ)
	カロリー 361 炭水 73.9 蛋白 7.9 食塩 1.7 脂質 2.5 Ca 112	カロリー 320 炭水 57.8 蛋白 10.1 食塩 1.9 脂質 4.5 Ca 260	カロリー 380 炭水 69.5 蛋白 11.3 食塩 2.1 脂質 4.9 Ca 164	カロリー 384 炭水 59.8 蛋白 14.7 食塩 2.2 脂質 8.6 Ca 232	カロリー 344 炭水 58.5 蛋白 12.9 食塩 1.9 脂質 5.6 Ca 151	カロリー 407 炭水 58.6 蛋白 16 食塩 2.4 脂質 11.1 Ca 124	カロリー 395 炭水 63.2 蛋白 8.6 食塩 2 脂質 10.8 Ca 113
昼食	ご飯 ブリの生姜煮 鶏ときのこのソテー いちごブルーチェ とろろ昆布汁	チキンライス エビフライ 花豆腐とカブの薄葛煮 若鶏八幡巻 カスタードプリン 冬瓜のスープ	ご飯 キノコソーハンバーグ ビーフソテー キャベツサラダ コーンクリームスープ	ハヤシライス 春雨サラダ 果物(黄桃缶) コンソメスープ(白菜・人参)	ご飯 やわらかカツの卵とじ トマトと玉ねぎのサラダ フルーツ寒天 みそ汁(大根・えのき)	いりこ菜飯 チーズ鮭フライ 大根の味噌がけ 胡瓜ともやしの和え物 かき玉汁(ほうれん草)	ゆかり御飯 鶏肉の甘酢炒め 冬瓜のカニあんかけ あじさい風ゼリー 清汁(手毬麩・三つ葉)
	カロリー 499 炭水 64.8 蛋白 27.5 食塩 2.3 脂質 13.6 Ca 139	カロリー 644 炭水 78 蛋白 24.3 食塩 2.8 脂質 25.7 Ca 150	カロリー 526 炭水 78.4 蛋白 21.2 食塩 2.6 脂質 13.8 Ca 205	カロリー 499 炭水 77.4 蛋白 19 食塩 3 脂質 11.1 Ca 199	カロリー 561 炭水 82.7 蛋白 20 食塩 2.5 脂質 18 Ca 267	カロリー 529 炭水 68.8 蛋白 20.6 食塩 3.6 脂質 17.6 Ca 101	カロリー 455 炭水 74.6 蛋白 22.8 食塩 2.2 脂質 6.9 Ca 56
15時	キャラメルロールケーキ	黄バラの練り切り(父の日)	静岡お茶プリン	ドームケーキ(チョコ)	お米deブルーベリータルト	葛まんじゅう	あじさいの白餡
	カロリー 78 炭水 10.2 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.5 Ca 9	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 55 炭水 11.9 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 0 Ca 31	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 84 炭水 12 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 3.7 Ca 53	カロリー 71 炭水 17.2 蛋白 1 食塩 0 脂質 0.1 Ca 10	カロリー 72 炭水 16.4 蛋白 1.5 食塩 0 脂質 0 Ca 0
夕食	ご飯 肉ジャガ キャベツとツナのサラダ 果物(バナナ) みそ汁(ほうれん草・麩)	ご飯 たらの煮付け 人参とツナの炒め物 キャベツの塩昆布和え みそ汁(えのき・白菜)	ご飯 鱈のカレーマヨ焼き 鶏肉と里芋の煮物 ヨーグルト和え コンソメスープ(かぶ・青梗菜)	ご飯 カニクリームコロッケ 炒り鶏 大根のゆず風味 すまし汁(わかめ・葱)	ご飯 あじの味噌漬け焼き 肉豆腐 ブロッコリーのマリネ すまし汁(麩・とろろ昆布)	ご飯 麻婆豆腐 カブと小判揚の煮物 胡瓜(ヌカ漬) 春雨ときらげのスープ	ご飯 たらのマヨコーン焼き かぼちゃ焼売 胡瓜と蒸し鶏の和え物 すまし汁(花麩・葱)
	カロリー 531 炭水 76 蛋白 14.4 食塩 2 脂質 15.6 Ca 134	カロリー 358 炭水 59 蛋白 20.7 食塩 3 脂質 3.3 Ca 179	カロリー 512 炭水 65 蛋白 25.7 食塩 2.3 脂質 14.4 Ca 210	カロリー 481 炭水 78.1 蛋白 20.1 食塩 2.1 脂質 12.4 Ca 142	カロリー 491 炭水 62.2 蛋白 25.6 食塩 2.4 脂質 13.8 Ca 129	カロリー 429 炭水 62.5 蛋白 16.9 食塩 3.8 脂質 11 Ca 145	カロリー 456 炭水 63.4 蛋白 25.3 食塩 2.3 脂質 10.3 Ca 178
成分	カロリー 1469 kcal	カロリー 1404 kcal	カロリー 1473 kcal	カロリー 1468 kcal	カロリー 1480 kcal	カロリー 1436 kcal	カロリー 1378 kcal
	蛋白 51.2 g	蛋白 56.8 g	蛋白 59.1 g	蛋白 56 g	蛋白 59.4 g	蛋白 54.5 g	蛋白 58.2 g
	脂質 35.2 g	脂質 33.5 g	脂質 33.1 g	脂質 35.6 g	脂質 41.1 g	脂質 39.8 g	脂質 28 g
	炭水 224.9 g	炭水 213.5 g	炭水 224.8 g	炭水 231.2 g	炭水 215.4 g	炭水 207.1 g	炭水 217.6 g
	食塩 6.1 g	食塩 7.7 g	食塩 7.1 g	食塩 7.4 g	食塩 6.9 g	食塩 9.8 g	食塩 6.5 g
	Ca 394 mg	Ca 589 mg	Ca 610 mg	Ca 573 mg	Ca 600 mg	Ca 380 mg	Ca 347 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。