

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/06/29(土) ~ 2024/06/30(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	06月29日土曜日	06月30日日曜日																							
朝食	ご飯 南瓜豆腐のあんかけ 切干大根とさつま揚げの煮物 海苔佃煮 みそ汁(麩・小松菜)	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え 野沢菜漬け みそ汁(白菜)																							
	<table border="0"> <tr><td>カロリー</td><td>381</td><td>炭水</td><td>63.3</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>12.9</td><td>食塩</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.4</td><td>Ca</td><td>169</td></tr> </table>	カロリー	381	炭水	63.3	蛋白	12.9	食塩	2.3	脂質	7.4	Ca	169	<table border="0"> <tr><td>カロリー</td><td>352</td><td>炭水</td><td>58.7</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>12.8</td><td>食塩</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>6.7</td><td>Ca</td><td>251</td></tr> </table>	カロリー	352	炭水	58.7	蛋白	12.8	食塩	2.3	脂質	6.7	Ca
カロリー	381	炭水	63.3																						
蛋白	12.9	食塩	2.3																						
脂質	7.4	Ca	169																						
カロリー	352	炭水	58.7																						
蛋白	12.8	食塩	2.3																						
脂質	6.7	Ca	251																						
昼食	三色丼 春雨サラダ フルーツ寒天 みそ汁(なめこ・ワカメ)	ご飯 ハンバーグ・デミグラスソース ひじきとツナの和え物 明治十勝ヨーグルト 清汁(卵豆腐・青葱)																							
	<table border="0"> <tr><td>カロリー</td><td>479</td><td>炭水</td><td>73.3</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>20.5</td><td>食塩</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.8</td><td>Ca</td><td>208</td></tr> </table>	カロリー	479	炭水	73.3	蛋白	20.5	食塩	2.5	脂質	13.8	Ca	208	<table border="0"> <tr><td>カロリー</td><td>566</td><td>炭水</td><td>76.6</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>22.6</td><td>食塩</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.5</td><td>Ca</td><td>310</td></tr> </table>	カロリー	566	炭水	76.6	蛋白	22.6	食塩	2.8	脂質	19.5	Ca
カロリー	479	炭水	73.3																						
蛋白	20.5	食塩	2.5																						
脂質	13.8	Ca	208																						
カロリー	566	炭水	76.6																						
蛋白	22.6	食塩	2.8																						
脂質	19.5	Ca	310																						
15時	小麦まんじゅう	ココアワッフル																							
	<table border="0"> <tr><td>カロリー</td><td>69</td><td>炭水</td><td>0</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>0.1</td><td>食塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0.1</td><td>Ca</td><td>0</td></tr> </table>	カロリー	69	炭水	0	蛋白	0.1	食塩	0.1	脂質	0.1	Ca	0	<table border="0"> <tr><td>カロリー</td><td>83</td><td>炭水</td><td>11.2</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>1.4</td><td>食塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>3.6</td><td>Ca</td><td>11</td></tr> </table>	カロリー	83	炭水	11.2	蛋白	1.4	食塩	0.1	脂質	3.6	Ca
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	83	炭水	11.2																						
蛋白	1.4	食塩	0.1																						
脂質	3.6	Ca	11																						
夕食	ご飯 さばの味噌煮 揚げだし豆腐 白菜のツナマヨ和え 清汁(かにかま・三つ葉)	ご飯 たらきのソースかけ 刻み昆布の炒り煮 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(キャベツ・わかめ)																							
	<table border="0"> <tr><td>カロリー</td><td>550</td><td>炭水</td><td>62.9</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>24.7</td><td>食塩</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.4</td><td>Ca</td><td>191</td></tr> </table>	カロリー	550	炭水	62.9	蛋白	24.7	食塩	2.6	脂質	20.4	Ca	191	<table border="0"> <tr><td>カロリー</td><td>428</td><td>炭水</td><td>64.5</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>20.7</td><td>食塩</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.5</td><td>Ca</td><td>221</td></tr> </table>	カロリー	428	炭水	64.5	蛋白	20.7	食塩	4.2	脂質	9.5	Ca
カロリー	550	炭水	62.9																						
蛋白	24.7	食塩	2.6																						
脂質	20.4	Ca	191																						
カロリー	428	炭水	64.5																						
蛋白	20.7	食塩	4.2																						
脂質	9.5	Ca	221																						
成分	カロリー	1479 kcal	カロリー	1429 kcal																					
	蛋白	58.2 g	蛋白	57.5 g																					
	脂質	41.7 g	脂質	39.3 g																					
	炭水	199.5 g	炭水	211 g																					
	食塩	7.5 g	食塩	9.4 g																					
	Ca	568 mg	Ca	793 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。