

事業者 けやきの苑  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/07/01(月)～2024/07/07(日)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	07月01日月曜日	07月02日火曜日	07月03日水曜日	07月04日木曜日	07月05日金曜日	07月06日土曜日	07月07日日曜日
朝食	ご飯 あんかけ五目玉子 小松菜のなめ茸和え 桜大根漬 みそ汁(厚揚げ・ニラ)	ご飯 えびしんじょのあんかけ 白す干(おろし) くろまめ みそ汁(花麩・葱)	ご飯 肉団子甘酢あん ひじきの煮物 胡瓜しそ味 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 車麩の煮物 トマトパスタサラダ キャベツミックス漬け みそ汁(ニラ・もやし)	ご飯 ひきわり納豆 冬瓜の葛煮 漬物(胡瓜風味) みそ汁(さつま芋・葉大根)	ご飯 温泉卵 大根そぼろあん 白菜一夜漬 みそ汁(わかめ・大根)	ご飯 がんもの煮物 卵豆腐 しば漬 みそ汁(舞茸・ほうれん草)
	カロリー 334 蛋白 12.3 脂質 6.2 炭水 56.3 食塩 2.4 Ca 221	カロリー 411 蛋白 18 脂質 9.1 炭水 62.3 食塩 2 Ca 250	カロリー 377 蛋白 11.9 脂質 7.2 炭水 64.5 食塩 2.3 Ca 168	カロリー 378 蛋白 16.3 脂質 6.4 炭水 61.4 食塩 1.6 Ca 139	カロリー 313 蛋白 9.9 脂質 3.5 炭水 58.2 食塩 1.4 Ca 126	カロリー 354 蛋白 13.1 脂質 7.6 炭水 54.9 食塩 2.6 Ca 125	カロリー 344 蛋白 11.8 脂質 6.7 炭水 56.4 食塩 2.3 Ca 171
昼食	ご飯 ブリの生姜煮 里芋の和風マヨサラダ 白菜の柚子香和え とろろ昆布汁	夏野菜キーマカレー 海老と枝豆のマヨサラダ 福神漬 やさいとりんごジュース	ソースカツ丼 ゴーヤ入りビーフンソテー 十勝ヨーグルト みそ汁(しめじ・葉大根)	ご飯 鮭の和風マリネ 竹輪とじゃがいもの煮物 キャベツとエビのマヨ和え みそ汁(ふ・青梗菜)	ご飯 親子煮 枝豆と春雨の酢の物 桃ヨーグルト 豚汁	醤油ラーメン コーンしゅうまい ぶどうフルーチェ	鮭と大葉の混ぜ寿司 天婦羅 木の葉豆腐と冬瓜のあんかけ 七夕ゼリー 清汁(オクラ・そうめん)
	カロリー 490 蛋白 19.7 脂質 15.5 炭水 65.5 食塩 2 Ca 123	カロリー 547 蛋白 21.8 脂質 19.2 炭水 70 食塩 3.3 Ca 185	カロリー 559 蛋白 20 脂質 15.1 炭水 82.6 食塩 2.3 Ca 274	カロリー 502 蛋白 27.9 脂質 13.9 炭水 62.9 食塩 3.5 Ca 165	カロリー 557 蛋白 28.1 脂質 13.8 炭水 74.4 食塩 3.3 Ca 269	カロリー 481 蛋白 19.8 脂質 7.6 炭水 81.4 食塩 4.6 Ca 107	カロリー 542 蛋白 21.3 脂質 12.4 炭水 84.6 食塩 4.2 Ca 79
15時	どらやき(こしあん)	北海道あずきワッフル	きみしぐれ	ドームケーキ(カスタード)	吹雪まんじゅう	バナナクレープ	星の練り切り
	カロリー 100 蛋白 2 脂質 1.3 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0	カロリー 64 蛋白 1.6 脂質 2.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 4	カロリー 60 蛋白 1.5 脂質 0.2 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 116 蛋白 2.3 脂質 4.2 炭水 17.4 食塩 0 Ca 0	カロリー 70 蛋白 1.4 脂質 0.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 103 蛋白 1.1 脂質 6.8 炭水 9.4 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 69 蛋白 1.5 脂質 0 炭水 15.8 食塩 0 Ca 0
夕食	ご飯 チキンビーンズ レタスと豆腐の旨煮 かぶ/根(ヌカ漬) コンソメスープ(ペーコン・キャベツ)	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 中華風冷奴 キャベツの塩昆布和え 清汁(はんぺん)	ご飯 鯖の山椒味噌焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の胡麻和え すまし汁(豆腐・わかめ)	ご飯 ズッキーニと挽肉の厚焼き卵 白菜とハムの和え物 果物(バナナ) コンソメスープ(ペーコン・かぶ)	ご飯 あじの味噌漬焼き 豚肉ときのこのソテー 昆布豆 みそ汁(なす・青ねぎ)	ご飯 回鍋肉 豆腐の野菜あんかけ 茄子の漬け物 きくらげと玉子のスープ	ご飯 星型ハンバーグのクリームチーズ 大根と枝豆のサラダ 果物(メロン) コンソメスープ(青梗菜・人参)
	カロリー 439 蛋白 21.8 脂質 9.4 炭水 63.3 食塩 2.8 Ca 148	カロリー 387 蛋白 19.8 脂質 7.3 炭水 57.6 食塩 2.9 Ca 135	カロリー 445 蛋白 20.8 脂質 9.5 炭水 67 食塩 2.1 Ca 190	カロリー 435 蛋白 16.9 脂質 11 炭水 62.5 食塩 2 Ca 126	カロリー 431 蛋白 27.8 脂質 8.2 炭水 63.9 食塩 2.8 Ca 121	カロリー 450 蛋白 23.4 脂質 11.1 炭水 57.8 食塩 0.9 Ca 149	カロリー 474 蛋白 16.4 脂質 13.4 炭水 70.1 食塩 2.7 Ca 171
成分	カロリー 1363 kcal	カロリー 1409 kcal	カロリー 1441 kcal	カロリー 1431 kcal	カロリー 1371 kcal	カロリー 1388 kcal	カロリー 1429 kcal
	蛋白 55.8 g	蛋白 61.2 g	蛋白 54.2 g	蛋白 63.4 g	蛋白 67.2 g	蛋白 57.4 g	蛋白 51 g
	脂質 32.4 g	脂質 37.7 g	脂質 32 g	脂質 35.5 g	脂質 25.6 g	脂質 33.1 g	脂質 32.5 g
	炭水 185.1 g	炭水 189.9 g	炭水 214.1 g	炭水 204.2 g	炭水 196.5 g	炭水 203.5 g	炭水 226.9 g
	食塩 7.4 g	食塩 8.3 g	食塩 6.8 g	食塩 7.1 g	食塩 7.6 g	食塩 8.2 g	食塩 9.2 g
	Ca 492 mg	Ca 574 mg	Ca 632 mg	Ca 430 mg	Ca 516 mg	Ca 381 mg	Ca 421 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。