

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	炭水 56.3	カロリー 411	炭水 62.3	カロリー 377	炭水 64.5	カロリー 378	炭水 61.4	カロリー 313	炭水 58.2	カロリー 354	炭水 54.9	カロリー 344	炭水 56.4
	蛋白 12.3	食塩 2.4	蛋白 18	食塩 2	蛋白 11.9	食塩 2.3	蛋白 16.3	食塩 1.6	蛋白 9.9	食塩 1.4	蛋白 13.1	食塩 2.6	蛋白 11.8	食塩 2.3
	脂質 6.2	Ca 221	脂質 9.1	Ca 250	脂質 7.2	Ca 168	脂質 6.4	Ca 139	脂質 3.5	Ca 126	脂質 7.6	Ca 125	脂質 6.7	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	炭水 65.5	カロリー 547	炭水 70	カロリー 559	炭水 82.6	カロリー 502	炭水 62.9	カロリー 557	炭水 74.4	カロリー 481	炭水 81.4	カロリー 542	炭水 84.6
	蛋白 19.7	食塩 2	蛋白 21.8	食塩 3.3	蛋白 20	食塩 2.3	蛋白 27.9	食塩 3.5	蛋白 28.1	食塩 3.3	蛋白 19.8	食塩 4.6	蛋白 21.3	食塩 4.2
	脂質 15.5	Ca 123	脂質 19.2	Ca 185	脂質 15.1	Ca 274	脂質 13.9	Ca 165	脂質 13.8	Ca 269	脂質 7.6	Ca 107	脂質 12.4	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	炭水 0	カロリー 64	炭水 0	カロリー 60	炭水 0	カロリー 116	炭水 17.4	カロリー 70	炭水 0	カロリー 103	炭水 9.4	カロリー 69	炭水 15.8
	蛋白 2	食塩 0.2	蛋白 1.6	食塩 0.1	蛋白 1.5	食塩 0.1	蛋白 2.3	食塩 0	蛋白 1.4	食塩 0.1	蛋白 1.1	食塩 0.1	蛋白 1.5	食塩 0
	脂質 1.3	Ca 0	脂質 2.1	Ca 4	脂質 0.2	Ca 0	脂質 4.2	Ca 0	脂質 0.1	Ca 0	脂質 6.8	Ca 0	脂質 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	炭水 63.3	カロリー 387	炭水 57.6	カロリー 445	炭水 67	カロリー 435	炭水 62.5	カロリー 431	炭水 63.9	カロリー 450	炭水 57.8	カロリー 474	炭水 70.1
	蛋白 21.8	食塩 2.8	蛋白 19.8	食塩 2.9	蛋白 20.8	食塩 2.1	蛋白 16.9	食塩 2	蛋白 27.8	食塩 2.8	蛋白 23.4	食塩 0.9	蛋白 16.4	食塩 2.7
	脂質 9.4	Ca 148	脂質 7.3	Ca 135	脂質 9.5	Ca 190	脂質 11	Ca 126	脂質 8.2	Ca 121	脂質 11.1	Ca 149	脂質 13.4	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。