

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/07/29(月) ~ 2024/07/31(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	07月29日月曜日	07月30日火曜日	07月31日水曜日
朝食	ご飯 ひきわり納豆 厚揚げの旨煮 桜大根漬 みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 あんかけ玉子焼き サラダ風ポテトの花 漬物(胡瓜風味) みそ汁(厚揚げ・葉大根)	ご飯 さんま蒲焼 卵豆腐 うぐいすまめ みそ汁(なす・ねぎ)
	カロリー 333 炭水 58.6 蛋白 11 食塩 1.6 脂質 5 Ca 151	カロリー 415 炭水 61.9 蛋白 13.8 食塩 1.8 脂質 10.9 Ca 302	カロリー 426 炭水 64.7 蛋白 17.1 食塩 2.6 脂質 10 Ca 116
昼食	ご飯 鶏の胡麻しそ焼き 白菜のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ すまし汁(ほうれん草・えのき)	ご飯 あんかけ焼きそば トマトと玉ねぎのサラダ いちごオレ	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーとツナの和え物 コンソメスープ(ペーコン・かぶ)
	カロリー 488 炭水 57.3 蛋白 26.7 食塩 2.5 脂質 15.6 Ca 152	カロリー 441 炭水 65.6 蛋白 21.2 食塩 2.2 脂質 8.1 Ca 254	カロリー 506 炭水 58.1 蛋白 28.3 食塩 2.8 脂質 16.4 Ca 118
15時	いちごクレープ	キャラメルロールケーキ	ドームケーキ(チョコ)
	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 78 炭水 10.2 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.5 Ca 9	カロリー 104 炭水 15.9 蛋白 2.2 食塩 0.1 脂質 3.5 Ca 0
夕食	ご飯 野菜コロッケ なすのそぼろ煮 大根の梅ドレッシング和え みそ汁(ニラ・もやし)	ご飯 白身魚の味噌漬 大豆と鶏肉の炒り煮 かぶ/根(ヌカ漬) とろろ昆布汁	ご飯 豚肉のオイスター炒め ナムル風 果物(黄桃缶) わかめスープ
	カロリー 470 炭水 75 蛋白 13.8 食塩 2.1 脂質 11.8 Ca 136	カロリー 379 炭水 56.8 蛋白 24.5 食塩 2.6 脂質 5.1 Ca 128	カロリー 398 炭水 66.7 蛋白 16.3 食塩 2 脂質 6 Ca 220
成分	カロリー 1381 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 38.3 g 炭水 199.1 g 食塩 6.3 g Ca 439 mg	カロリー 1313 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 27.6 g 炭水 194.5 g 食塩 6.7 g Ca 693 mg	カロリー 1434 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 35.9 g 炭水 205.4 g 食塩 7.5 g Ca 454 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。