

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/08/08(木) ~ 2024/08/14(水)

献立一覧表(成分有)7日間

	08月08日木曜日	08月09日金曜日	08月10日土曜日	08月11日日曜日	08月12日月曜日	08月13日火曜日	08月14日水曜日
朝食	ご飯 あんかけ五目玉子 ナメ茸おろし くろまめ みそ汁(なす・青梗菜)	ご飯 ひきわり納豆 大根そぼろあん 白菜一夜漬 みそ汁(さつま芋・葉大根)	ご飯 たまごよせ ほうれん草のおかか和え しそ昆布佃 みそ汁(麩・もやし)	ご飯 五目大豆煮 カルボナーラパスタサラダ キャベツミックス漬 みそ汁(豆腐・玉葱)	ご飯 枝豆しんじょのあんかけ 筑前煮 桜大根漬 みそ汁(豆腐・小松菜)	ご飯 チーズオムレツ ポテトサラダ たいみそ みそ汁(なす・ワカメ)	ご飯 目玉焼 揚げ茄子のそぼろ煮 しば漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉)
	カロリー 410 炭水 63.3 食塩 2.5 Ca 252 蛋白質 18.2 脂質 9.4	カロリー 327 炭水 59.1 食塩 1.7 Ca 119 蛋白質 10.8 脂質 4.2	カロリー 337 炭水 58.4 食塩 2.4 Ca 187 蛋白質 12.8 脂質 4.6	カロリー 399 炭水 62.2 食塩 1.3 Ca 142 蛋白質 18.1 脂質 7.7	カロリー 370 炭水 60.2 食塩 1.8 Ca 134 蛋白質 12.5 脂質 7.5	カロリー 399 炭水 64.1 食塩 2.5 Ca 140 蛋白質 10.2 脂質 10.1	カロリー 340 炭水 58.5 食塩 2.4 Ca 101 蛋白質 9.4 脂質 6.2
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃまんじゅうとカブの薄葛煮 ひじきサラダ みそ汁(厚揚げ・ニラ)	ご飯 鶏の利休焼き 白菜の中華煮 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁(なす・葱)	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)	山菜ごはん サバの塩焼き カブの帆立風味あんかけ 白菜のツナマヨ和え 清汁(はんぺん)	ちゃんぽん風 豆腐しゅうまい いちごフルーチェ	しらすと青じろのごはん 鱈の山椒味噌焼き 根菜煮 もやしのごまドレ和え 清汁(卵豆腐・三つ葉)	ご飯 鱈の南蛮漬 さつま芋の煮物 大根とかにかま和え きくらげと玉子のスープ
	カロリー 471 炭水 71.2 食塩 2.8 Ca 206 蛋白質 21.4 脂質 9.7	カロリー 489 炭水 57.3 食塩 2.8 Ca 269 蛋白質 32.4 脂質 14.2	カロリー 509 炭水 77.4 食塩 3.2 Ca 199 蛋白質 19 脂質 12.1	カロリー 444 炭水 49.5 食塩 3.3 Ca 123 蛋白質 22.2 脂質 16.4	カロリー 464 炭水 60.5 食塩 5.2 Ca 162 蛋白質 28.8 脂質 10.8	カロリー 447 炭水 58.1 食塩 2.8 Ca 76 蛋白質 26.7 脂質 8.9	カロリー 520 炭水 77.5 食塩 1.5 Ca 179 蛋白質 25 脂質 10.1
15時	抹茶まんじゅう	プリン	黒糖まんじゅう	スイートポテト	チョコレートケーキ	葛まんじゅう	カスタードどら焼き
	カロリー 78 炭水 17.8 食塩 0.1 Ca 65 蛋白質 1.4 脂質 0.2	カロリー 92 炭水 0 食塩 0.3 Ca 0 蛋白質 1.3 脂質 2.5	カロリー 70 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0 蛋白質 1.1 脂質 0.1	カロリー 80 炭水 14.7 食塩 0 Ca 73 蛋白質 0.5 脂質 2.3	カロリー 71 炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 8 蛋白質 1.3 脂質 3.1	カロリー 71 炭水 17.2 食塩 0 Ca 10 蛋白質 1 脂質 0.1	カロリー 56 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0 蛋白質 1 脂質 1.9
夕食	ご飯 さわらの西京漬焼き たらこ豆腐 トマトとしらすのおろし和え 清汁(卵豆腐・みつば)	ご飯 ホキのから揚げみぞれ和え きざみ昆布炒り煮 十勝ヨーグルト すまし汁(豆腐・わかめ)	ご飯 エビフライ 炒り鶏 大根のゆず風味 清汁(小松菜・花麩)	ご飯 鶏の照り焼き 豚とキャベツの味噌炒め わかめとカニカマのサラダ かき玉汁(ニラ)	麦ごはん 鶏の塩麹漬焼き 春雨マヨサラダ かぶ/根(ヌカ漬) みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	ご飯 カレーコロッケ 豚肉のおろし煮 昆布豆 すまし汁(小松菜・麩)	ご飯 親子煮 ひじきの炒り煮 人参サラダ みそ汁(舞茸・もやし)
	カロリー 424 炭水 53.2 食塩 3 Ca 137 蛋白質 24.2 脂質 11.1	カロリー 493 炭水 73.9 食塩 3.6 Ca 316 蛋白質 20.3 脂質 12.9	カロリー 507 炭水 74 食塩 2.2 Ca 146 蛋白質 22.9 脂質 13.3	カロリー 443 炭水 59.2 食塩 2.8 Ca 142 蛋白質 28.4 脂質 8.4	カロリー 479 炭水 65.2 食塩 2.6 Ca 129 蛋白質 23.6 脂質 12.6	カロリー 579 炭水 82.9 食塩 2.2 Ca 147 蛋白質 17 脂質 20.9	カロリー 482 炭水 63.4 食塩 2.9 Ca 214 蛋白質 25.3 脂質 12.7
成分	カロリー 1383 kcal	カロリー 1401 kcal	カロリー 1423 kcal	カロリー 1366 kcal	カロリー 1384 kcal	カロリー 1496 kcal	カロリー 1398 kcal
	蛋白質 65.2 g	蛋白質 64.8 g	蛋白質 55.8 g	蛋白質 69.2 g	蛋白質 66.2 g	蛋白質 54.9 g	蛋白質 60.7 g
	脂質 30.4 g	脂質 33.8 g	脂質 30.1 g	脂質 34.8 g	脂質 34 g	脂質 40 g	脂質 30.9 g
	炭水 205.5 g	炭水 190.3 g	炭水 209.8 g	炭水 185.6 g	炭水 195.2 g	炭水 222.3 g	炭水 199.4 g
	食塩 8.4 g	食塩 8.4 g	食塩 7.9 g	食塩 7.4 g	食塩 9.7 g	食塩 7.5 g	食塩 6.9 g
	Ca 660 mg	Ca 704 mg	Ca 532 mg	Ca 480 mg	Ca 433 mg	Ca 373 mg	Ca 494 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。