

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/08/15(木) ~ 2024/08/21(水)

献立一覧表(成分有)7日間

	08月15日木曜日	08月16日金曜日	08月17日土曜日	08月18日日曜日	08月19日月曜日	08月20日火曜日	08月21日水曜日
朝食	ご飯 さんま蒲焼 切干大根とさつま揚げの煮物 うぐいすまめ みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	ご飯 あんかけ五目玉子 小松菜の胡麻和え 青しその実漬け みそ汁(人参・もやし)	ご飯 花五目卵巻 トマトパスタサラダ 桜大根漬 みそ汁(厚揚げ・ニラ)	ご飯 温泉卵 がんもの煮物 しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 ひきわり納豆 春雨の炒め煮 野沢菜漬 みそ汁(白菜)	ご飯 いわしの梅煮 カレー風味マカロニサラダ 白菜一夜漬 みそ汁(小松菜・麩)	ご飯 焼き鮭ほぐし ハムと野菜のクリーム煮 海苔佃煮 みそ汁(なす・葉大根)
	カロリー 430 炭水 72.6 蛋白 15.3 食塩 2.5 脂質 7.5 Ca 145	カロリー 354 炭水 57.1 蛋白 12.3 食塩 2.7 脂質 7.4 Ca 227	カロリー 376 炭水 62.9 蛋白 13.5 食塩 2 脂質 6.4 Ca 163	カロリー 407 炭水 58.8 蛋白 15.6 食塩 2.5 脂質 10.4 Ca 193	カロリー 351 炭水 63.4 蛋白 11 食塩 1.9 脂質 4.8 Ca 121	カロリー 403 炭水 61.1 蛋白 12.4 食塩 1.9 脂質 10.6 Ca 166	カロリー 320 炭水 58.8 蛋白 11.2 食塩 2.3 脂質 3.5 Ca 162
昼食	ゆかり御飯 黒ムツ粕漬焼き 鶏と玉ねぎのソテー 十勝ヨーグルト すまし汁(オクラ・ワカメ)	ご飯 カツの卵とじ ひじきとツナの和え物 フルーツ寒天 みそ汁(大根・えのき)	ご飯 鯖のカレーマヨ焼き ビーフソテー ヨーグルト和え コンソメスープ(ペーコン・キャベツ)	五目御飯 天婦羅(天つゆ、大根おろし) 若鶏八幡巻 やわらかイカと野菜の煮物 パンナコッタ 清汁(花ふ・三つ葉)	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 豆腐の野菜あんかけ 果物(キウイフルーツ) コンソメスープ(ペーコン・キャベツ)	いりこ菜飯 チーズ鮭フライ もやしと胡瓜の和え物 野菜と果物のゼリー かき玉汁	ご飯 鶏の胡麻みそ焼き 冬瓜のカニあんかけ コホウレンコンサラダ(明太マヨ) コーンクリームスープ
	カロリー 473 炭水 64.9 蛋白 24.7 食塩 2.7 脂質 11.4 Ca 134	カロリー 571 炭水 81.3 蛋白 21 食塩 2.5 脂質 21.1 Ca 307	カロリー 538 炭水 70.1 蛋白 23.8 食塩 2.3 脂質 16.1 Ca 286	カロリー 638 炭水 100.1 蛋白 22.1 食塩 4 脂質 14.6 Ca 162	カロリー 513 炭水 65.3 蛋白 21.6 食塩 1.7 脂質 16.9 Ca 132	カロリー 515 炭水 75.8 蛋白 18.7 食塩 2.8 脂質 15.2 Ca 87	カロリー 487 炭水 72.7 蛋白 24.4 食塩 2.6 脂質 9.9 Ca 154
15時	あさがおの饅頭	芋ようかん	はちみつレモンゼリー	小麦まんじゅう	チョコプリン	ミニおはぎ	焼きプリンタルト
	カロリー 77 炭水 17.6 蛋白 1.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 63 炭水 15.5 蛋白 0.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 291	カロリー 95 炭水 23.8 蛋白 0 食塩 0.1 脂質 0 Ca 2	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 54 炭水 8.5 蛋白 0.7 食塩 0 脂質 2.8 Ca 18	カロリー 100 炭水 23.1 蛋白 1.7 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 4	カロリー 122 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.1 脂質 6.3 Ca 4
夕食	ご飯 肉ジャガ キャベツとツナのサラダ 果物(バナナ) みそ汁(ほうれん草・麩)	ご飯 あじの西京焼き 肉豆腐 ブロッコリーマリネ とろろ昆布汁	ご飯 キノコソースハンバーグ 鶏肉と里芋の煮物 キャベツサラダ みそ汁(かぶ・小松菜)	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ 卵入り春雨ソテー おぐらの梅醤油和え みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 たらのマヨコーン焼き ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃ焼売 清汁(はんぺん)	ご飯 麻婆豆腐 カブと小判揚げの煮物 玉ねぎの柚子風味 春雨ときくらげのスープ	ご飯 鱈のトマトソース 人参とツナの炒め物 いんげんとハムのサラダ みそ汁(えのき・白菜)
	カロリー 506 炭水 76.2 蛋白 20.3 食塩 2 脂質 10.2 Ca 131	カロリー 427 炭水 60.1 蛋白 25.7 食塩 2.2 脂質 7.7 Ca 149	カロリー 497 炭水 68.6 蛋白 24.7 食塩 3.3 脂質 12.9 Ca 167	カロリー 438 炭水 61 蛋白 22.7 食塩 2.8 脂質 10 Ca 160	カロリー 453 炭水 59.8 蛋白 22.7 食塩 2.7 脂質 13 Ca 181	カロリー 443 炭水 64.3 蛋白 17 食塩 2.9 脂質 11.7 Ca 149	カロリー 419 炭水 60.5 蛋白 24 食塩 3.4 脂質 7.8 Ca 151
成分	カロリー 1486 kcal	カロリー 1415 kcal	カロリー 1506 kcal	カロリー 1552 kcal	カロリー 1371 kcal	カロリー 1461 kcal	カロリー 1348 kcal
	蛋白 61.9 g	蛋白 59.4 g	蛋白 62 g	蛋白 60.5 g	蛋白 56 g	蛋白 49.8 g	蛋白 61.6 g
	脂質 29.1 g	脂質 36.3 g	脂質 35.4 g	脂質 35.1 g	脂質 37.5 g	脂質 37.6 g	脂質 27.5 g
	炭水 231.3 g	炭水 214 g	炭水 225.4 g	炭水 219.9 g	炭水 197 g	炭水 224.3 g	炭水 192 g
	食塩 7.2 g	食塩 7.5 g	食塩 7.7 g	食塩 9.4 g	食塩 6.3 g	食塩 7.7 g	食塩 8.4 g
	Ca 410 mg	Ca 974 mg	Ca 618 mg	Ca 515 mg	Ca 452 mg	Ca 406 mg	Ca 471 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。