

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/09/08(日) ~ 2024/09/14(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	09月08日日曜日	09月09日月曜日	09月10日火曜日	09月11日水曜日	09月12日木曜日	09月13日金曜日	09月14日土曜日
朝食	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(厚揚げ・葉大根)	ご飯 さんま蒲焼 卵豆腐 白菜一夜漬 みそ汁(なす・ねぎ)	ご飯 肉団子トマトソース ポテトサラダ くろまめ みそ汁(大根・葉大根)	ご飯 カニカマ卵ロール トマトパスタサラダ のり佃煮 みそ汁(人参・ほうれん草)	ご飯 車麩の煮物 ひじきとくわいのサラダ うぐいすまめ みそ汁(白菜)	ご飯 厚揚げのあんかけ 焼き鮭ほぐし 青しその実漬け みそ汁(麩・もやし)	ご飯 あんかけ玉子焼き 切干大根の煮物 桜大根漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉)
	カロリー 345 炭水 58.5 食塩 2.4 Ca 223 蛋白質 13.1 脂質 5.3	カロリー 386 炭水 55.8 食塩 2.8 Ca 120 蛋白質 16.3 脂質 9.9	カロリー 527 炭水 71.5 食塩 2.1 Ca 273 蛋白質 20.3 脂質 16.8	カロリー 396 炭水 61.9 食塩 1.7 Ca 189 蛋白質 17.7 脂質 7.7	カロリー 355 炭水 70.4 食塩 2 Ca 105 蛋白質 10.5 脂質 2.1	カロリー 355 炭水 59.3 食塩 2.4 Ca 121 蛋白質 13.7 脂質 5.6	カロリー 372 炭水 64.3 食塩 2.3 Ca 169 蛋白質 12.5 脂質 5.7
昼食	五目御飯 エビフライ 若鶏二色巻 野菜の白だし漬け 果物(梨) 清汁(花麩・ひやむぎ)	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(ほうれん草・人参)	ご飯 鶏の利休焼き 豆腐の旨煮 果物(黄桃缶) 清汁(オクラ・えのき)	ご飯 ハンバーグ クリームチーズかけ 春雨サラダ 栗のムース コンソメスープ(青梗菜・かにかま)	発芽玄米入りごはん 味噌バターチキン スパゲティーサラダ ほうれん草としらすのお浸し コーンクリームスープ	ご飯 鰯フライ 豚肉ときのこのソテー いちごフルーチェ みそ汁(なす・葱)	ご飯 鶏のトマトソースがけ さつま芋の煮物 コーンスロー にらたまスープ
	カロリー 549 炭水 78.9 食塩 3.9 Ca 164 蛋白質 23.2 脂質 15.6	カロリー 494 炭水 58 食塩 2.7 Ca 126 蛋白質 29 脂質 14.6	カロリー 456 炭水 63.4 食塩 1.9 Ca 259 蛋白質 26.6 脂質 9.4	カロリー 589 炭水 79.5 食塩 3 Ca 167 蛋白質 18.7 脂質 22	カロリー 559 炭水 66.7 食塩 3 Ca 127 蛋白質 28.8 脂質 18.6	カロリー 523 炭水 74 食塩 2.6 Ca 343 蛋白質 22.2 脂質 14.5	カロリー 472 炭水 72.8 食塩 2 Ca 149 蛋白質 24.2 脂質 8
15時	抹茶まんじゅう	プリン	黒糖まんじゅう	こしあんおはぎ(さつまいも)	チョコロールケーキ	葛まんじゅう	くずもち風デザート
	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 71 炭水 16.4 食塩 0 Ca 0 蛋白質 1 脂質 0.1	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 81 炭水 20.5 食塩 0 Ca 3 蛋白質 0 脂質 0
夕食	ご飯 チキンのカレー焼き いんげんと玉ねぎのバター炒め 金時豆佃 コンソメスープ(えのき・青梗菜)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 中華風春雨サラダ 果物(バナナ) わかめスープ	ご飯 たららの塩麹漬 豚しゃぶサラダ 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(なす・葱)	ご飯 カレーの煮付 五目大豆煮 大根の梅風味 みそ汁(もやし・麩)	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 豚肉と大根の煮物 玉ねぎとカニカマのサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 ビーフシチュー 花型豆腐と大根の煮物 トマトとカブのハニーマリネ コンソメスープ(ペーコン・玉ねぎ)	ご飯 鰯の生姜焼き やわらかイカと野菜の煮物 ヨーグルト和え みそ汁(えのき・ワカメ)
	カロリー 445 炭水 62.3 食塩 1.9 Ca 168 蛋白質 23.8 脂質 10	カロリー 425 炭水 70.3 食塩 2.1 Ca 111 蛋白質 18.3 脂質 6.7	カロリー 388 炭水 55.8 食塩 3.5 Ca 106 蛋白質 23.2 脂質 6.4	カロリー 372 炭水 64.2 食塩 2.5 Ca 127 蛋白質 20.3 脂質 2.7	カロリー 434 炭水 61.8 食塩 2.9 Ca 129 蛋白質 24.1 脂質 8	カロリー 442 炭水 67.6 食塩 2.9 Ca 129 蛋白質 18 脂質 9.8	カロリー 475 炭水 71.9 食塩 3.2 Ca 265 蛋白質 23 脂質 9
成分	カロリー 1417 kcal	カロリー 1397 kcal	カロリー 1441 kcal	カロリー 1428 kcal	カロリー 1419 kcal	カロリー 1391 kcal	カロリー 1400 kcal
	蛋白質 61.5 g	蛋白質 64.9 g	蛋白質 71.2 g	蛋白質 57.7 g	蛋白質 64.7 g	蛋白質 54.9 g	蛋白質 59.7 g
	脂質 31.1 g	脂質 33.7 g	脂質 32.7 g	脂質 32.5 g	脂質 31.8 g	脂質 30 g	脂質 22.7 g
	炭水 217.5 g	炭水 184.1 g	炭水 190.7 g	炭水 222 g	炭水 208.2 g	炭水 218.1 g	炭水 229.5 g
	食塩 8.3 g	食塩 7.9 g	食塩 7.6 g	食塩 7.2 g	食塩 8 g	食塩 7.9 g	食塩 7.5 g
	Ca 620 mg	Ca 357 mg	Ca 638 mg	Ca 483 mg	Ca 369 mg	Ca 603 mg	Ca 586 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。