

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/09/15(日) ~ 2024/09/21(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	09月15日日曜日	09月16日月曜日	09月17日火曜日	09月18日水曜日	09月19日木曜日	09月20日金曜日	09月21日土曜日
朝食	ご飯 いわしの梅煮 れんこんサラダ うぐいすめ みそ汁(玉葱・ほうれん草)	ご飯 ひきわり納豆 冬瓜の葛煮 桜大根漬 みそ汁(なめこ・葱)	ご飯 千切り大根の甘辛煮 サツマイモサラダ 青しその実漬け みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 ハムと野菜のクリーム煮 ほうれん草のゴマ和え 刻みしば漬 みそ汁(ニラ・もやし)	ご飯 チーズオムレツ 切干大根とさつま揚げの煮物 野沢菜漬 みそ汁(なす・ねぎ)	ご飯 いわしのみぞれ煮 枝豆とひじきの白和え 白菜一夜漬 みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 温泉卵 揚げ茄子のそぼろ煮 かぶ/根(ヌカ漬) みそ汁(大根・小松菜)
	カロリー 395 炭水 67.4 蛋白 13.4 食塩 1.7 脂質 6.6 Ca 158	カロリー 302 炭水 55.5 蛋白 9.9 食塩 1.5 脂質 3.5 Ca 129	カロリー 411 炭水 62.5 蛋白 17.3 食塩 2.5 脂質 8.7 Ca 185	カロリー 312 炭水 58.5 蛋白 8.8 食塩 1.9 脂質 4.2 Ca 203	カロリー 361 炭水 63.9 蛋白 11.5 食塩 3.1 脂質 5.2 Ca 169	カロリー 327 炭水 56.9 蛋白 10.1 食塩 2.2 脂質 5.6 Ca 170	カロリー 396 炭水 56.7 蛋白 13.7 食塩 2.7 脂質 10.9 Ca 139
昼食	ご飯 白身魚の味噌漬 なすとピーマンの炒め物 大根なます すまし汁(ハンペン・わかめ)	赤飯 天婦羅 厚焼卵 炊き合わせ(南瓜・鱈頭・信田巻・紅葉麩) 若鶏八幡巻 果物(メロン) すまし汁(しめじ・ほうれん草・紅葉人参) やわらか昆布巻	肉うどん キャベツと蒸し鶏の生姜醤油和え 月見ゼリー	カツカレー キャベツと竹輪のサラダ 福神漬 十勝ヨーグルト	ご飯 鱈の南蛮漬 豚肉とごぼうの卵とじ メロンフルーチェ みそ汁(豆腐・ほうれん草)	ご飯 チーズ鮭フライ もやしと豚ひき肉のカレー風味炒め トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(小松菜・えのき)	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ ひじきとツナの和え物 十勝ヨーグルト みそ汁(きやべつ・わかめ)
	カロリー 388 炭水 58.8 蛋白 22.3 食塩 2.6 脂質 5.8 Ca 109	カロリー 589 炭水 80.3 蛋白 24.9 食塩 4.3 脂質 17.4 Ca 95	カロリー 411 炭水 64.9 蛋白 24.3 食塩 3.5 脂質 5.5 Ca 49	カロリー 599 炭水 87.3 蛋白 17.9 食塩 3.1 脂質 18.7 Ca 211	カロリー 542 炭水 72.6 蛋白 27.9 食塩 2.6 脂質 13.8 Ca 180	カロリー 557 炭水 66.1 蛋白 24.2 食塩 2.5 脂質 20.2 Ca 162	カロリー 501 炭水 68.6 蛋白 27.5 食塩 2.5 脂質 12.3 Ca 282
15時	芋ようかん	鶴亀の練り切り	十五夜まんじゅう	北海道あずきワッフル	チョコプリン	ミニおはぎ	焼きプリンタルト
	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 77 炭水 17.6 蛋白 1.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 67 炭水 15.2 蛋白 1.4 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 64 炭水 0 蛋白 1.6 食塩 0.1 脂質 2.1 Ca 4	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 ポトフ 海老とブロッコリー炒め 胡瓜とツナの冷奴 野菜とりんごのジュース	ご飯 カニ玉 ビーフソテー 野菜と果物のゼリー コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 うさぎ型ハンバーグのホワイトソース 大根と枝豆のサラダ にんじんしゅうまい 春雨とえのきのスープ	ご飯 ブリの生姜煮 レタスと豆腐の旨煮 白菜の柚子香和え すまし汁(かぶ・わかめ)	ご飯 蒸し鶏 ゴマダレ 信田煮 果物(バナナ) 清汁(卵豆腐・糸みつば)	ご飯 鶏の味噌マヨ焼き さつま揚げと大根の煮物 きゅうりとしらすの梅和え 冬瓜のスープ	ご飯 鱈のきのこあんかけ ほうれん草しゅうまい 春雨マヨサラダ とろろ昆布汁
	カロリー 545 炭水 73.9 蛋白 22.3 食塩 2.9 脂質 16.2 Ca 351	カロリー 522 炭水 80 蛋白 13.6 食塩 2.7 脂質 16.3 Ca 174	カロリー 553 炭水 76.4 蛋白 21 食塩 3.9 脂質 17.4 Ca 179	カロリー 450 炭水 59.6 蛋白 21.9 食塩 2.3 脂質 12.2 Ca 138	カロリー 482 炭水 68.9 蛋白 20.5 食塩 3 脂質 9.2 Ca 150	カロリー 443 炭水 61.1 蛋白 27.2 食塩 3.1 脂質 8.1 Ca 150	カロリー 436 炭水 66.2 蛋白 19.9 食塩 2.5 脂質 10.4 Ca 128
成分	カロリー 1391 kcal	カロリー 1490 kcal	カロリー 1442 kcal	カロリー 1425 kcal	カロリー 1439 kcal	カロリー 1427 kcal	カロリー 1455 kcal
	蛋白 58.4 g	蛋白 50 g	蛋白 64 g	蛋白 50.2 g	蛋白 60.6 g	蛋白 63.2 g	蛋白 63.1 g
	脂質 28.7 g	脂質 37.2 g	脂質 31.6 g	脂質 37.2 g	脂質 31 g	脂質 34 g	脂質 39.9 g
	炭水 215.6 g	炭水 233.4 g	炭水 219 g	炭水 205.4 g	炭水 213.9 g	炭水 207.2 g	炭水 191.5 g
	食塩 7.3 g	食塩 8.5 g	食塩 9.9 g	食塩 7.4 g	食塩 8.7 g	食塩 7.9 g	食塩 7.8 g
	Ca 909 mg	Ca 398 mg	Ca 413 mg	Ca 556 mg	Ca 517 mg	Ca 486 mg	Ca 553 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。