

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/09/22(日) ~ 2024/09/28(土)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	09月22日日曜日	09月23日月曜日	09月24日火曜日	09月25日水曜日	09月26日木曜日	09月27日金曜日	09月28日土曜日
朝食	ご飯 筑前煮 炒り豆腐 高菜漬け みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 がんもの煮物 白す干(おろし) ねり梅 みそ汁(ほうれん草・長葱)	ご飯 肉団子甘酢あん サラダ風ポテトの花 白菜一夜漬 みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 豆腐ハンバーグ チーズパスタサラダ 野沢菜漬 みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 干草焼 大根そぼろあん うぐいすまめ みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 高野豆腐の玉子とじ ほうれん草のゴマ和え 漬物(千切沢庵) みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 チキン二色巻 さつま芋の煮物 しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)
	カロリー 368 炭水 59.7 蛋白 13.3 食塩 2.1 脂質 7.2 Ca 161	カロリー 321 炭水 56.9 蛋白 11.2 食塩 2.3 脂質 4.5 Ca 185	カロリー 437 炭水 66.6 蛋白 14.3 食塩 2.4 脂質 11.7 Ca 264	カロリー 450 炭水 65.8 蛋白 11.3 食塩 2 脂質 14.5 Ca 153	カロリー 380 炭水 64.4 蛋白 12.6 食塩 2 脂質 6.7 Ca 101	カロリー 323 炭水 58 蛋白 11 食塩 2.4 脂質 4.7 Ca 234	カロリー 414 炭水 74.2 蛋白 17.2 食塩 1.9 脂質 4.2 Ca 141
昼食	ご飯 エビかつ ミートボール甘辛煮 チキンシーザーサラダ レタススープ	カレーピラフ たらのマヨコーン焼き ウインナーと白菜のクリーム煮 いんげんとトマトのサラダ コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 白身魚のフライ 鶏肉のコンソメ煮 ツナとかぶのサラダ すまし汁(豆腐・ほうれん草)	ビビンバ キャベツの塩昆布和え ヨーグルト和え わかめスープ	チキンライス ロールキャベツ(コンソメ味) ツナのクリームマカロニ 春雨の和え物 コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 たらのから揚げみぞれ和え 鶏肉となすの生姜焼き 十勝ヨーグルト みそ汁(えのき・長ねぎ)	しらすと青じろのごはん カレイのバター醤油焼き とうがんのカニあんかけ やわらかごぼうサラダ コーンクリームスープ
	カロリー 545 炭水 68.5 蛋白 21.3 食塩 2.9 脂質 19.4 Ca 154	カロリー 574 炭水 63.3 蛋白 24.4 食塩 3.7 脂質 23.3 Ca 147	カロリー 481 炭水 65.7 蛋白 21.7 食塩 2 脂質 13.5 Ca 143	カロリー 533 炭水 62.8 蛋白 23.3 食塩 2.4 脂質 19.1 Ca 212	カロリー 474 炭水 75.2 蛋白 17.5 食塩 3.2 脂質 10.3 Ca 230	カロリー 493 炭水 73.2 蛋白 24.9 食塩 2.7 脂質 9.8 Ca 217	カロリー 491 炭水 68.2 蛋白 21.8 食塩 3.6 脂質 13 Ca 98
15時	どらやき(ずんだあん)	はちみつレモンゼリー	ドームケーキ(こしあん)	おやつの日	ロールケーキ(紅茶)	紫いもようかん	水まんじゅう風デザート
	カロリー 113 炭水 0 蛋白 2.8 食塩 0.2 脂質 1.5 Ca 0	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 100 炭水 19.3 蛋白 2.2 食塩 0 脂質 1.5 Ca 0	カロリー 89 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.1 脂質 1.4 Ca 0	カロリー 71 炭水 9.3 蛋白 1.3 食塩 0.1 脂質 3.1 Ca 8	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 52 炭水 12.8 蛋白 0.3 食塩 0.5 脂質 0.1 Ca 2
夕食	ご飯 肉豆腐 もやしとわかめの和え物 メロンムース みそ汁(白菜・人参)	ご飯 肉ジャガ キャベツとツナの和え物 果物(梨) 清汁(はんぺん)	ご飯 豚肉の生姜焼き いかと大根の煮物 小松菜とシラスのお浸し みそ汁(なす・葉大根)	ご飯 赤魚の煮付 豚肉のおろし煮 かぶ/根(ヌカ漬) 清汁(卵豆腐・三つ葉)	ご飯 さわらの西京漬焼き ブロッコリーとゆで卵のマヨ和え 蒸し鶏と胡瓜のポン酢和え みそ汁(冬瓜・えのき)	ご飯 鶏の塩麹漬け焼き きざみ昆布炒り煮 えびとキャベツのマヨサラダ コンソメスープ(人参・白菜)	ご飯 はちみつ味噌焼きチキン 卵入り春雨ソテー おくらの梅醤油和え コンソメスープ(かぶ・青梗菜)
	カロリー 430 炭水 72.5 蛋白 19.6 食塩 2.2 脂質 6.4 Ca 141	カロリー 423 炭水 69.6 蛋白 18.9 食塩 1.8 脂質 7.5 Ca 114	カロリー 427 炭水 63.1 蛋白 23.7 食塩 3.3 脂質 7 Ca 211	カロリー 368 炭水 55.5 蛋白 22.3 食塩 3 脂質 4.7 Ca 112	カロリー 497 炭水 56.2 蛋白 26.3 食塩 3 脂質 17.4 Ca 126	カロリー 480 炭水 63.3 蛋白 26.8 食塩 3.5 脂質 12.7 Ca 292	カロリー 429 炭水 60.5 蛋白 25 食塩 2.4 脂質 8.5 Ca 179
成分	カロリー 1456 kcal	カロリー 1413 kcal	カロリー 1445 kcal	カロリー 1440 kcal	カロリー 1422 kcal	カロリー 1359 kcal	カロリー 1386 kcal
	蛋白 57 g	蛋白 54.5 g	蛋白 61.9 g	蛋白 58.9 g	蛋白 57.7 g	蛋白 63.1 g	蛋白 64.3 g
	脂質 34.5 g	脂質 35.3 g	脂質 33.7 g	脂質 39.7 g	脂質 37.5 g	脂質 27.3 g	脂質 25.8 g
	炭水 200.7 g	炭水 213.6 g	炭水 214.7 g	炭水 184.1 g	炭水 205.1 g	炭水 210 g	炭水 215.7 g
	食塩 7.4 g	食塩 7.9 g	食塩 7.7 g	食塩 7.5 g	食塩 8.3 g	食塩 8.7 g	食塩 8.4 g
	Ca 456 mg	Ca 448 mg	Ca 618 mg	Ca 477 mg	Ca 465 mg	Ca 1034 mg	Ca 420 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。