

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/10/08(火)～2024/10/14(月)

献立一覧表(成分有)7日間

	10月08日火曜日	10月09日水曜日	10月10日木曜日	10月11日金曜日	10月12日土曜日	10月13日日曜日	10月14日月曜日
朝食	ご飯 南瓜しんじょのあんかけ くわいとひじきのサラダ 桜大根漬 みそ汁(豆腐・しめじ)	ご飯 ハムと野菜のクリーム煮 大根そぼろあん 白菜一夜漬 みそ汁(じゃがいも・青葱)	ご飯 たまごよせ ほうれん草のくるみ和え しそ昆布佃 みそ汁(玉葱・なめこ)	ご飯 五目大豆煮 チーズパスタサラダ あみ佃 みそ汁(厚揚げ・ニラ)	ご飯 花五目卵巻 れんこんサラダ 野沢菜漬 みそ汁(もやし・麩)	ご飯 ひきわり納豆 筑前煮 桜大根漬 みそ汁(なす・なめこ)	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(白菜)
	カロリー 360 炭水 61 蛋白 12 脂質 6.5 食塩 2.1 Ca 124	カロリー 312 炭水 60.2 蛋白 8 脂質 3.3 食塩 2.2 Ca 108	カロリー 352 炭水 60.4 蛋白 12.1 脂質 5.9 食塩 2.2 Ca 189	カロリー 479 炭水 65.8 蛋白 18 脂質 15.2 食塩 1.6 Ca 208	カロリー 368 炭水 62.7 蛋白 13.1 脂質 5.7 食塩 2 Ca 118	カロリー 337 炭水 57.5 蛋白 12.5 脂質 5.2 食塩 1.2 Ca 125	カロリー 350 炭水 56.6 蛋白 12.2 脂質 7.4 食塩 2.7 Ca 237
昼食	カレーライス 大根と枝豆のサラダ 福神漬 ミルミルス	ご飯 鶏の利休焼き かぼちゃの煮物 白菜のツナマヨ和え コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	さんま蒲焼丼 炒り鶏 春雨サラダ 清汁(卵豆腐・三つ葉)	わかめごはん サバの塩焼き 大根の帆立風味あんかけ ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ みそ汁(なす・葱)	さつま芋ご飯 鱈の山椒味噌焼き 白菜の中華煮 ほうれん草の胡麻和え 清汁(はんぺん)	ご飯 カツの卵とじ ひじきとツナの和え物 寒天フルーツ(ぶどう) みそ汁(大根・葉大根)	ちゃんぽん風 焼き餃子 りんごフルーチェ
	カロリー 549 炭水 81.4 蛋白 22.7 脂質 12.7 食塩 3 Ca 217	カロリー 520 炭水 66.3 蛋白 25.6 脂質 15.8 食塩 1.7 Ca 171	カロリー 565 炭水 62.7 蛋白 25.5 脂質 21.3 食塩 3 Ca 102	カロリー 438 炭水 58.2 蛋白 25.3 脂質 12.3 食塩 3.5 Ca 64	カロリー 447 炭水 64.1 蛋白 25.7 脂質 8.5 食塩 3.5 Ca 271	カロリー 571 炭水 88.4 蛋白 21.2 脂質 21.1 食塩 2.5 Ca 342	カロリー 520 炭水 62.1 蛋白 32.5 脂質 14.5 食塩 5.7 Ca 158
15時	さつまいも風ロールケーキ	抹茶まんじゅう	ももゼリー	ソフトエクレア	くずもち風デザート	ロールケーキ(栗風味)	芋ようかん
	カロリー 75 炭水 9.7 蛋白 1.4 脂質 3.3 食塩 0.1 Ca 8	カロリー 78 炭水 17.8 蛋白 1.4 脂質 0.2 食塩 0.1 Ca 65	カロリー 55 炭水 13.1 蛋白 0.3 脂質 0 食塩 0.1 Ca 4	カロリー 99 炭水 0 蛋白 1.6 脂質 6.2 食塩 0.2 Ca 22	カロリー 81 炭水 20.5 蛋白 0 脂質 0 食塩 0 Ca 3	カロリー 71 炭水 9.3 蛋白 1.3 脂質 3.1 食塩 0.1 Ca 8	カロリー 63 炭水 15.5 蛋白 0.4 脂質 0.1 食塩 0.1 Ca 291
夕食	ご飯 カレイの煮付 豚肉とれんこんの甘辛煮 果物(梨) みそ汁(キャベツ・ニラ)	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 わかめとカニカマのサラダ 果物(りんご缶) コンソメスープ(白菜・人参)	ご飯 鶏の照り焼き 豚とキャベツの味噌炒め 人参サラダ すまし汁(オクラ・ワカメ)	ご飯 かぼちゃコロツケ 豚肉のおろし煮 うぐいすまめ みそ汁(ワカメ・えのき)	ご飯 あじの味噌漬焼き 肉豆腐 ブロッコリーマリネ とろろ昆布汁	ご飯 鶏の塩麹漬け焼き 春雨マヨサラダ かぶ/根(ヌカ漬) すまし汁(花ふ・三つ葉)
	カロリー 430 炭水 68.9 蛋白 25.6 脂質 4.4 食塩 2.5 Ca 146	カロリー 509 炭水 75 蛋白 21.6 脂質 13.7 食塩 3.6 Ca 324	カロリー 457 炭水 78.2 蛋白 17.2 脂質 8.4 食塩 2.2 Ca 143	カロリー 431 炭水 60.2 蛋白 26.1 脂質 7.7 食塩 2.5 Ca 141	カロリー 515 炭水 82.8 蛋白 16.4 脂質 12.2 食塩 2.1 Ca 128	カロリー 417 炭水 58.7 蛋白 24.4 脂質 8.1 食塩 2.4 Ca 136	カロリー 455 炭水 60.5 蛋白 22.9 脂質 12.1 食塩 2.4 Ca 115
成分	カロリー 1414 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 26.9 g 炭水 221 g 食塩 7.7 g Ca 495 mg	カロリー 1419 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 33 g 炭水 219.3 g 食塩 7.6 g Ca 668 mg	カロリー 1429 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 35.6 g 炭水 214.4 g 食塩 7.5 g Ca 438 mg	カロリー 1447 kcal 蛋白 71 g 脂質 41.4 g 炭水 184.2 g 食塩 7.8 g Ca 435 mg	カロリー 1411 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 26.4 g 炭水 230.1 g 食塩 7.6 g Ca 520 mg	カロリー 1396 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 37.5 g 炭水 213.9 g 食塩 6.2 g Ca 611 mg	カロリー 1388 kcal 蛋白 68 g 脂質 34.1 g 炭水 194.7 g 食塩 10.9 g Ca 801 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。