

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/10/22(火) ~ 2024/10/28(月)

献立一覧表(成分有)7日間

	10月22日火曜日	10月23日水曜日	10月24日木曜日	10月25日金曜日	10月26日土曜日	10月27日日曜日	10月28日月曜日
朝食	ご飯 豆腐のきのこあんかけ ほうれん草とコーンのマヨ和え 漬物(千切沢庵) みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 目玉焼 揚げ茄子のそぼろ煮 白菜一夜漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 柚子おろし肉団子 じゃが芋のコーンクリーム煮 青しその実漬け みそ汁(しめじ・厚揚げ)	ご飯 温泉卵 がんもの煮物 のり佃煮 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	ご飯 豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ 桜大根漬 みそ汁(白菜)	ご飯 ひきわり納豆 冬瓜の葛煮 野沢菜漬 みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 里芋のクリーム煮 車麩の煮物 しば漬 みそ汁(豆腐・ニラ)
	カロリー 356 炭水 57.8 蛋白 9 食塩 2 脂質 9.2 Ca 157	カロリー 340 炭水 58.6 蛋白 9.6 食塩 2.5 脂質 6.2 Ca 107	カロリー 417 炭水 65.9 蛋白 11.8 食塩 2.1 脂質 10.6 Ca 153	カロリー 386 炭水 58.6 蛋白 14 食塩 2.3 脂質 8.9 Ca 204	カロリー 434 炭水 61.2 蛋白 18.6 食塩 1.7 脂質 11.8 Ca 169	カロリー 303 炭水 55.7 蛋白 10 食塩 1.6 脂質 3.5 Ca 130	カロリー 320 炭水 61.4 蛋白 10.1 食塩 2.3 脂質 2.4 Ca 102
昼食	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 里芋のクリーム煮 大根とかにかま和え 清汁(卵豆腐・三つ葉)	ご飯 かれいの南蛮漬 さつま芋の煮物 スナップえんどうと蒸し鶏のサラダ にらたまスープ	かき玉うどん キャベツと竹輪のサラダ ぶどうフルーチェ	ご飯 カツのきのこソースがけ エビとかぶのサラダ ヨーグルト和え 青梗菜とカニカマのスープ	ご飯 タラの塩麹焼き 豚肉と大根の煮物 ゴホウレンコンサラダ(明太マヨ) みそ汁(じゃがいも・わかめ)	発芽玄米入りごはん 味噌バターチキン 白菜のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ コンソメスープ(ほうれん草・キャベツ)	ご飯 鶏唐揚げのおろしがけ トマトと卵のチャンプルー もずくの和え物 みそ汁(かぶ・かぶの葉)
	カロリー 437 炭水 63.5 蛋白 19.8 食塩 3.2 脂質 10.4 Ca 139	カロリー 541 炭水 80.7 蛋白 23.7 食塩 1.9 脂質 10.2 Ca 136	カロリー 439 炭水 63.4 蛋白 23.6 食塩 2.5 脂質 8.6 Ca 97	カロリー 528 炭水 72.7 蛋白 19.9 食塩 1.8 脂質 16 Ca 268	カロリー 429 炭水 64.5 蛋白 23.5 食塩 2.9 脂質 6.9 Ca 118	カロリー 503 炭水 57.7 蛋白 25.9 食塩 2.6 脂質 17.2 Ca 153	カロリー 515 炭水 61.4 蛋白 30.6 食塩 2.4 脂質 14.3 Ca 132
15時	アイスカルゼリー	おやつの日	りんごゼリー	白桃羊羹	チョコプリン	バニラクレープ	レアチーズケーキ
	カロリー 150 炭水 16.5 蛋白 3 食塩 0.1 脂質 7.9 Ca 0	カロリー 82 炭水 18.7 蛋白 1.7 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 55 炭水 13.1 蛋白 0.3 食塩 0.1 脂質 0 Ca 4	カロリー 55 炭水 13.6 蛋白 0.2 食塩 0 脂質 0 Ca 3	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 120 炭水 10.9 蛋白 1.3 食塩 0.1 脂質 7.9 Ca 0	カロリー 112 炭水 7 蛋白 1.9 食塩 0 脂質 8.3 Ca 110
夕食	ご飯 豚のすき煮風 鶏肉となすの生姜和え 胡瓜(ヌカ漬) すまし汁(ハンペン・オクラ)	ご飯 鶏の胡麻しそ焼き ひじきの炒り煮 人参サラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 海老カツ 鶏肉と冬瓜の煮込み うぐいすまめ コンソメスープ(小松菜・玉ねぎ)	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き 鶏肉と人参の煮物 もやしとわかめの和え物 コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 チキンのカレー焼き スパゲティ-サラダ 白菜の青のり醤油和え コーンクリームスープ	ご飯 栗のコロッケ 豆腐の肉味噌がけ 大根の梅ドレッシング和え すまし汁(小松菜・麩)	ご飯 カニ玉 厚揚げの旨煮 人参のマリネ 春雨とえのきのスープ
	カロリー 405 炭水 62.6 蛋白 23.8 食塩 3.6 脂質 5.3 Ca 108	カロリー 478 炭水 62.8 蛋白 26.9 食塩 2.7 脂質 12 Ca 219	カロリー 491 炭水 73.9 蛋白 18.5 食塩 2.1 脂質 11.7 Ca 140	カロリー 447 炭水 56.6 蛋白 26.5 食塩 3.1 脂質 11.1 Ca 132	カロリー 524 炭水 66.6 蛋白 26.3 食塩 1.8 脂質 16 Ca 147	カロリー 478 炭水 72.8 蛋白 14.7 食塩 1.7 脂質 13.1 Ca 157	カロリー 528 炭水 75.2 蛋白 12.7 食塩 2.7 脂質 18.5 Ca 196
成分	カロリー 1348 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 32.8 g 炭水 200.4 g 食塩 8.9 g Ca 404 mg	カロリー 1441 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 28.4 g 炭水 220.8 g 食塩 7.1 g Ca 462 mg	カロリー 1402 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 30.9 g 炭水 216.3 g 食塩 6.8 g Ca 394 mg	カロリー 1416 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 36 g 炭水 201.5 g 食塩 7.2 g Ca 607 mg	カロリー 1441 kcal 蛋白 69.1 g 脂質 37.5 g 炭水 200.8 g 食塩 6.4 g Ca 452 mg	カロリー 1404 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 41.7 g 炭水 197.1 g 食塩 6 g Ca 440 mg	カロリー 1475 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 43.5 g 炭水 205 g 食塩 7.4 g Ca 540 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。