

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/10/29(火)～2024/10/31(木)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	10月29日火曜日	10月30日水曜日	10月31日木曜日																																				
朝食	ご飯 かにしんじょのあんかけ 切昆布と大豆の煮物 あみ佃 みそ汁(麩・小松菜)	ご飯 厚焼卵 ポテトサラダ 高菜漬け みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 いわしのみぞれ煮 パンプキンサラダ 桜大根漬 みそ汁(冬瓜・わかめ)																																				
	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>379</td><td>炭水</td><td>62.9</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>13.6</td><td>食塩</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.1</td><td>Ca</td><td>166</td></tr> </table>	カロリー	379	炭水	62.9	蛋白	13.6	食塩	2.6	脂質	7.1	Ca	166	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>409</td><td>炭水</td><td>62</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>12.3</td><td>食塩</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.3</td><td>Ca</td><td>158</td></tr> </table>	カロリー	409	炭水	62	蛋白	12.3	食塩	2.3	脂質	11.3	Ca	158	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>355</td><td>炭水</td><td>64</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>10</td><td>食塩</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>5.3</td><td>Ca</td><td>172</td></tr> </table>	カロリー	355	炭水	64	蛋白	10	食塩	1.5	脂質	5.3	Ca	172
カロリー	379	炭水	62.9																																				
蛋白	13.6	食塩	2.6																																				
脂質	7.1	Ca	166																																				
カロリー	409	炭水	62																																				
蛋白	12.3	食塩	2.3																																				
脂質	11.3	Ca	158																																				
カロリー	355	炭水	64																																				
蛋白	10	食塩	1.5																																				
脂質	5.3	Ca	172																																				
昼食	三色丼 もやしのサラダ フルーツ寒天 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	ご飯 ハンバーグ 和風おろし ひじきサラダ 明治十勝ヨーグルト すまし汁(花ふ・三つ葉)	ご飯 チキンビーンズ レタスと豆腐の旨煮 かぼちゃプリン コンソメスープ(ベーコン・キャベツ)																																				
	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>489</td><td>炭水</td><td>80.5</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>23</td><td>食塩</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15</td><td>Ca</td><td>309</td></tr> </table>	カロリー	489	炭水	80.5	蛋白	23	食塩	2.7	脂質	15	Ca	309	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>525</td><td>炭水</td><td>74.4</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>22.6</td><td>食塩</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.9</td><td>Ca</td><td>310</td></tr> </table>	カロリー	525	炭水	74.4	蛋白	22.6	食塩	2.9	脂質	12.9	Ca	310	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>507</td><td>炭水</td><td>70.9</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>23.5</td><td>食塩</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.8</td><td>Ca</td><td>181</td></tr> </table>	カロリー	507	炭水	70.9	蛋白	23.5	食塩	2.6	脂質	12.8	Ca	181
カロリー	489	炭水	80.5																																				
蛋白	23	食塩	2.7																																				
脂質	15	Ca	309																																				
カロリー	525	炭水	74.4																																				
蛋白	22.6	食塩	2.9																																				
脂質	12.9	Ca	310																																				
カロリー	507	炭水	70.9																																				
蛋白	23.5	食塩	2.6																																				
脂質	12.8	Ca	181																																				
15時	紫いもようかん	マロンワッフル	ハロウィンかぼちゃ																																				
	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>63</td><td>炭水</td><td>15.5</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>0.4</td><td>食塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0.1</td><td>Ca</td><td>291</td></tr> </table>	カロリー	63	炭水	15.5	蛋白	0.4	食塩	0.1	脂質	0.1	Ca	291	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>76</td><td>炭水</td><td>0</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>1.2</td><td>食塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>3.2</td><td>Ca</td><td>8</td></tr> </table>	カロリー	76	炭水	0	蛋白	1.2	食塩	0.1	脂質	3.2	Ca	8	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>59</td><td>炭水</td><td>9.1</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>0.3</td><td>食塩</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>2.4</td><td>Ca</td><td>48</td></tr> </table>	カロリー	59	炭水	9.1	蛋白	0.3	食塩	0	脂質	2.4	Ca	48
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	76	炭水	0																																				
蛋白	1.2	食塩	0.1																																				
脂質	3.2	Ca	8																																				
カロリー	59	炭水	9.1																																				
蛋白	0.3	食塩	0																																				
脂質	2.4	Ca	48																																				
夕食	ご飯 さばの味噌煮 枝豆いなりの煮物 白菜のツナ和え 清汁(卵豆腐・青葱)	ご飯 ホキの味噌漬 豚肉と白菜の煮物 野菜の白だし漬け すまし汁(オクラ・しめじ)	ご飯 ブリの生姜煮 里芋の和風マヨサラダ 白菜の柚子香和え とろろ昆布汁																																				
	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>536</td><td>炭水</td><td>62.7</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>21</td><td>食塩</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20</td><td>Ca</td><td>125</td></tr> </table>	カロリー	536	炭水	62.7	蛋白	21	食塩	2.3	脂質	20	Ca	125	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>371</td><td>炭水</td><td>55.2</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>24.2</td><td>食塩</td><td>3</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>4.4</td><td>Ca</td><td>118</td></tr> </table>	カロリー	371	炭水	55.2	蛋白	24.2	食塩	3	脂質	4.4	Ca	118	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>505</td><td>炭水</td><td>67.1</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>20.3</td><td>食塩</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.1</td><td>Ca</td><td>125</td></tr> </table>	カロリー	505	炭水	67.1	蛋白	20.3	食塩	2.2	脂質	16.1	Ca	125
カロリー	536	炭水	62.7																																				
蛋白	21	食塩	2.3																																				
脂質	20	Ca	125																																				
カロリー	371	炭水	55.2																																				
蛋白	24.2	食塩	3																																				
脂質	4.4	Ca	118																																				
カロリー	505	炭水	67.1																																				
蛋白	20.3	食塩	2.2																																				
脂質	16.1	Ca	125																																				
成分	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>1467 kcal</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>58 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>42.2 g</td></tr> <tr><td>炭水</td><td>221.6 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>7.7 g</td></tr> <tr><td>Ca</td><td>891 mg</td></tr> </table>	カロリー	1467 kcal	蛋白	58 g	脂質	42.2 g	炭水	221.6 g	食塩	7.7 g	Ca	891 mg	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>1381 kcal</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>60.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>31.8 g</td></tr> <tr><td>炭水</td><td>191.6 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>8.3 g</td></tr> <tr><td>Ca</td><td>594 mg</td></tr> </table>	カロリー	1381 kcal	蛋白	60.3 g	脂質	31.8 g	炭水	191.6 g	食塩	8.3 g	Ca	594 mg	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>1426 kcal</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>54.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>36.6 g</td></tr> <tr><td>炭水</td><td>211.1 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>6.3 g</td></tr> <tr><td>Ca</td><td>526 mg</td></tr> </table>	カロリー	1426 kcal	蛋白	54.1 g	脂質	36.6 g	炭水	211.1 g	食塩	6.3 g	Ca	526 mg
カロリー	1467 kcal																																						
蛋白	58 g																																						
脂質	42.2 g																																						
炭水	221.6 g																																						
食塩	7.7 g																																						
Ca	891 mg																																						
カロリー	1381 kcal																																						
蛋白	60.3 g																																						
脂質	31.8 g																																						
炭水	191.6 g																																						
食塩	8.3 g																																						
Ca	594 mg																																						
カロリー	1426 kcal																																						
蛋白	54.1 g																																						
脂質	36.6 g																																						
炭水	211.1 g																																						
食塩	6.3 g																																						
Ca	526 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。