

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/11/01(金)～2024/11/07(木)

献立一覧表(成分有)7日間

	11月01日金曜日	11月02日土曜日	11月03日日曜日	11月04日月曜日	11月05日火曜日	11月06日水曜日	11月07日木曜日
朝食	ご飯 さんま蒲焼 卵豆腐 野沢菜漬 みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 肉団子トマトソース 高野豆腐の玉子とじ 刻みきゅうり漬け みそ汁(さつま芋・青葱)	ご飯 里芋のそぼろあんかけ ナメ茸おろし 白菜一夜漬 みそ汁(もやし・ニラ)	ご飯 枝豆しんじょのあんかけ くわいとひじきのサラダ 高菜漬け みそ汁(冬瓜・わかめ)	ご飯 焼き鮭ほぐし 車麩の煮物 しば漬 みそ汁(厚揚げ・葱)	ご飯 ひきわり納豆 春雨の炒め煮 しそ昆布佃 みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 温泉卵 揚げ茄子のそぼろ煮 たいみそ みそ汁(えのき・わかめ)
	カロリー 382 炭水 54.9 蛋白 16.2 食塩 2.4 脂質 9.9 Ca 127	カロリー 404 炭水 65.1 蛋白 14.4 食塩 2.1 脂質 8.5 Ca 144	カロリー 299 炭水 60.2 蛋白 9.2 食塩 2.2 脂質 1.9 Ca 110	カロリー 356 炭水 61.2 蛋白 11.6 食塩 2.5 脂質 6.1 Ca 114	カロリー 314 炭水 57.9 蛋白 11.9 食塩 2.6 脂質 2.5 Ca 133	カロリー 366 炭水 66.1 蛋白 11.5 食塩 2.1 脂質 4.8 Ca 134	カロリー 397 炭水 57.4 蛋白 13.5 食塩 2.1 脂質 11 Ca 123
昼食	ご飯 肉ジャガ キャベツとツナのサラダ メロンブルーチェ みそ汁(ほうれん草・麩)	ご飯 鶏の照り焼き 中華風冷奴 十勝ヨーグルト みそ汁(白菜)	ご飯 黒ムツ粕漬焼き 竹輪とじゃがいもの煮物 キャベツとエビのマヨ和え みそ汁(なめこ・長ねぎ)	栗ご飯 タラの塩麩焼き 豆腐の旨煮 ヨーグルト和え みそ汁(麩・青梗菜)	ご飯 エビフライ やわらかキャベツ包み(コンソメ味) 春雨サラダ すまし汁(オクラ・しめじ)	いりこ菜飯 赤魚の粕漬け焼き さつま芋の煮物 もやしと竹輪の和え物 みそ汁(なす・ニラ)	醤油ラーメン 焼き餃子 白菜と蒸し鶏のサラダ
	カロリー 475 炭水 73.3 蛋白 17.5 食塩 2.1 脂質 9.7 Ca 158	カロリー 493 炭水 69.5 蛋白 28.1 食塩 2.9 脂質 9.6 Ca 231	カロリー 493 炭水 62.2 蛋白 24.3 食塩 2.5 脂質 14.6 Ca 159	カロリー 475 炭水 78.5 蛋白 25.4 食塩 3.1 脂質 4.6 Ca 248	カロリー 534 炭水 72.6 蛋白 24.5 食塩 3 脂質 15.3 Ca 134	カロリー 428 炭水 73.6 蛋白 18.3 食塩 2.9 脂質 6.6 Ca 139	カロリー 409 炭水 55.4 蛋白 22 食塩 5.4 脂質 9.9 Ca 59
15時	さつまいもと栗のタルト	シュークリーム	りんごの練り切り	さつまいも風ロールケーキ	バナナクレープ	プリン	吹雪まんじゅう
	カロリー 84 炭水 12 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 3.7 Ca 53	カロリー 71 炭水 6.5 蛋白 2.4 食塩 0.1 脂質 3.9 Ca 14	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 75 炭水 9.7 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.3 Ca 8	カロリー 89 炭水 8.1 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 92 炭水 0 蛋白 1.3 食塩 0.3 脂質 2.5 Ca 0	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0
夕食	ご飯 カレイの煮付 鶏ときのこのソテー うぐいすまめ すまし汁(かぶ・わかめ)	ご飯 鱈の山椒味噌焼き かぼちやの煮物 ほうれん草の胡麻和え すまし汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 コンビーフとチーズ入りオムレツ 白菜とハムの和え物 果物(キウイフルーツ) コンソメスープ(ベーコン・かぶ)	ご飯 鶏肉の甘酢炒め かぼちや焼売 もやしのお浸し 豚汁	ご飯 カニ玉 炒り鶏 大根のゆず風味 清汁(豆腐・わかめ)	ご飯 蒸し鶏 ゴマダレ 信田煮 舞茸とほうれん草のお浸し 清汁(卵豆腐・青葱)	ご飯 回鍋肉 豆腐の野菜あんかけ 十勝ヨーグルト かき玉汁(ほうれん草)
	カロリー 430 炭水 67.6 蛋白 27.4 食塩 2.3 脂質 4.4 Ca 102	カロリー 445 炭水 68.1 蛋白 20.9 食塩 2.2 脂質 9 Ca 223	カロリー 506 炭水 60.6 蛋白 19.9 食塩 2.4 脂質 17.4 Ca 228	カロリー 458 炭水 63.9 蛋白 24 食塩 2.3 脂質 10.5 Ca 140	カロリー 521 炭水 64.5 蛋白 19.4 食塩 2.8 脂質 19.1 Ca 131	カロリー 465 炭水 62.1 蛋白 22 食塩 3.7 脂質 9.3 Ca 202	カロリー 479 炭水 69.8 蛋白 23.3 食塩 1.9 脂質 9.2 Ca 236
成分	カロリー 1371 kcal 蛋白 62 g 脂質 27.7 g 炭水 207.8 g 食塩 6.9 g Ca 440 mg	カロリー 1413 kcal 蛋白 65.8 g 脂質 31 g 炭水 209.2 g 食塩 7.3 g Ca 612 mg	カロリー 1380 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 33.9 g 炭水 201.7 g 食塩 7.1 g Ca 497 mg	カロリー 1364 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 24.5 g 炭水 213.3 g 食塩 8 g Ca 510 mg	カロリー 1458 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 42.8 g 炭水 203.1 g 食塩 8.5 g Ca 398 mg	カロリー 1351 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 23.2 g 炭水 201.8 g 食塩 9 g Ca 475 mg	カロリー 1355 kcal 蛋白 60.2 g 脂質 30.2 g 炭水 182.6 g 食塩 9.5 g Ca 418 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。