

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/11/15(金)～2024/11/21(木)

献立一覧表(成分有)7日間

	11月15日金曜日	11月16日土曜日	11月17日日曜日	11月18日月曜日	11月19日火曜日	11月20日水曜日	11月21日木曜日
朝食	ご飯 車麩の煮物 卵トーフのかにあんかけ 高菜漬け みそ汁(ほうれん草・葱)	ご飯 さんま蒲焼 さつまいもサラダ しそ昆布佃 みそ汁(なす・葉大根)	ご飯 松風焼(あんかけ) 枝豆とひじきの白和え 野沢菜漬 みそ汁(白菜)	ご飯 いわしの梅煮 たけのこの煮物 うぐいすまめ みそ汁(大根・しめじ)	ご飯 カニカマ卵ロール 切干大根とさつま揚げの煮物 金時豆佃 みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	ご飯 さつま芋の煮物 切昆布と大豆の煮物 青しその実漬け みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 カレー風味じゃがいも煮 ハムと野菜のクリーム煮 しそ昆布佃 みそ汁(白菜)
	カロリー 335 炭水 59.8 蛋白 12.1 食塩 3.3 脂質 4.1 Ca 146	カロリー 455 炭水 61.7 蛋白 22.5 食塩 1.9 脂質 12.3 Ca 164	カロリー 352 炭水 60.6 蛋白 11.6 食塩 2.5 脂質 6.2 Ca 139	カロリー 395 炭水 67.5 蛋白 13.2 食塩 1.7 脂質 6.6 Ca 147	カロリー 375 炭水 72.9 蛋白 11 食塩 2.5 脂質 3 Ca 176	カロリー 373 炭水 73.8 蛋白 9.8 食塩 1.7 脂質 3.2 Ca 144	カロリー 336 炭水 66.1 蛋白 8.1 食塩 2.3 脂質 3.2 Ca 126
昼食	枝豆としらすのごはん チーズ鮭フライ 白菜と鶏肉の和え物 野菜と果物のゼリー コンソメスープ(ペーコン・玉葱)	ご飯 豚肉のオイスター炒め ナムル風 果物(キウイフルーツ) わかめスープ	ちらし寿司 ねぎとろ盛り やわらかイカと野菜の煮物 五目厚焼き玉子 果物(りんご) 清汁(花ふ・ひやむぎ)	肉うどん キャベツと蒸し鶏の生姜醤油和え ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉のソテーデミグラスソースかけ えびとブロッコリーの胡麻マヨサラダ りんごフルーチェ えのきのスープ	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	ご飯 ハンバーグ 和風おろし ビーフソテー ツナとかぶのサラダ かき玉汁
	カロリー 534 炭水 74 蛋白 22.1 食塩 2.6 脂質 16.5 Ca 96	カロリー 387 炭水 64.2 蛋白 16.6 食塩 2 脂質 6.1 Ca 146	カロリー 590 炭水 75.7 蛋白 24.4 食塩 3.5 脂質 19.5 Ca 56	カロリー 435 炭水 68.1 蛋白 24.5 食塩 3.6 脂質 5.5 Ca 50	カロリー 540 炭水 64.8 蛋白 29.9 食塩 2 脂質 17.2 Ca 236	カロリー 542 炭水 68 蛋白 21.2 食塩 2.9 脂質 19.3 Ca 154	カロリー 550 炭水 69.4 蛋白 25 食塩 2.9 脂質 18.1 Ca 218
15時	ロールケーキ(栗風味)	ミニおはぎ	あずきワッフル	いちごクレープ	小麦まんじゅう	ドームケーキ(チョコ)	葛まんじゅう(あずき)
	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 80 炭水 18.4 蛋白 1.4 食塩 0 脂質 0.1 Ca 3	カロリー 64 炭水 0 蛋白 1.6 食塩 0.1 脂質 2.1 Ca 4	カロリー 90 炭水 8.2 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 69 炭水 0 蛋白 0.1 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 104 炭水 15.9 蛋白 2.2 食塩 0.1 脂質 3.5 Ca 0	カロリー 72 炭水 17.2 蛋白 1.1 食塩 0 脂質 0.1 Ca 11
夕食	ご飯 麻婆豆腐 カブと小判揚げの煮物 人参サラダ 冬瓜のスープ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーとツナの和え物 コンソメスープ(キャベツ・えのき)	ご飯 チキンのカレー焼き いんげんと人参のバター炒め えびとキャベツのサラダ コンソメスープ(青梗菜・かにかま)	ご飯 酢豚風 ほうれん草入り焼売 もやしと胡瓜の和え物 中華スープ(卵・小松菜)	ご飯 たらの野菜あんかけ 豚肉ときのこのガーリックソテー 胡瓜(ヌカ漬) すまし汁(卵豆腐・青葱)	ご飯 肉豆腐 もやしとわかめの和え物 果物(バナナ) みそ汁(大根・葉大根)	ご飯 鮭の幽庵焼き キャベツのマヨサラダ 十勝ヨーグルト みそ汁(豆腐・ワカメ)
	カロリー 453 炭水 61.3 蛋白 18 食塩 2.8 脂質 13.2 Ca 153	カロリー 487 炭水 58.5 蛋白 27.7 食塩 2.7 脂質 14.4 Ca 117	カロリー 400 炭水 55.6 蛋白 25.7 食塩 2.1 脂質 7.2 Ca 195	カロリー 519 炭水 72.1 蛋白 17.6 食塩 2.9 脂質 17 Ca 143	カロリー 383 炭水 55.1 蛋白 25.1 食塩 3.5 脂質 6 Ca 115	カロリー 427 炭水 70.4 蛋白 19 食塩 2.2 脂質 6.6 Ca 141	カロリー 507 炭水 68.1 蛋白 24.1 食塩 2.8 脂質 14 Ca 226
成分	カロリー 1393 kcal	カロリー 1409 kcal	カロリー 1406 kcal	カロリー 1439 kcal	カロリー 1367 kcal	カロリー 1446 kcal	カロリー 1465 kcal
	蛋白 53.5 g	蛋白 68.2 g	蛋白 63.3 g	蛋白 56.3 g	蛋白 66.1 g	蛋白 52.2 g	蛋白 58.3 g
	脂質 36.9 g	脂質 32.9 g	脂質 35 g	脂質 35 g	脂質 26.3 g	脂質 32.6 g	脂質 35.4 g
	炭水 204.4 g	炭水 202.8 g	炭水 191.9 g	炭水 215.9 g	炭水 192.8 g	炭水 228.1 g	炭水 220.8 g
	食塩 8.8 g	食塩 6.6 g	食塩 8.2 g	食塩 8.3 g	食塩 8.1 g	食塩 6.9 g	食塩 8 g
	Ca 403 mg	Ca 430 mg	Ca 394 mg	Ca 340 mg	Ca 527 mg	Ca 439 mg	Ca 581 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。