

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/11/22(金) ~ 2024/11/28(木)

献立一覧表(成分有)7日間

| | 11月22日金曜日 | 11月23日土曜日 | 11月24日日曜日 | 11月25日月曜日 | 11月26日火曜日 | 11月27日水曜日 | 11月28日木曜日 |
|-----|--|--|--|--|--|--|---|
| 朝食 | ご飯 干草焼 大根そぼろあんかけ 野沢菜漬 みそ汁(さつま芋・なめこ) | ご飯 柚子おろし肉団子 じゃが芋のコーンクリーム煮 桜大根漬 みそ汁(かぶ・わかめ) | ご飯 かにしんじょのあんかけ 千切大根の甘辛煮 金時豆佃 みそ汁(じゃが芋・葉大根) | ご飯 チーズオムレツ 里芋のクリーム煮 しば漬 みそ汁(なす・葱) | ご飯 温泉卵 切干大根とさつま揚げの煮物 青しその実漬け みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) | ご飯 スペイン風オムレツ 肉じゃが あみ佃 みそ汁(もやし・わかめ) | ご飯 ひきわり納豆 筑前煮 漬物(千切沢庵) みそ汁(大根・小松菜) |
| | カロリー 344 炭水 58.2 食塩 2.1 Ca 104 蛋白質 11 脂質 6.1 | カロリー 452 炭水 68 食塩 2.4 Ca 161 蛋白質 13.6 脂質 13.1 | カロリー 405 炭水 70.9 食塩 2.3 Ca 164 蛋白質 11.4 脂質 7 | カロリー 352 炭水 59.6 食塩 2.7 Ca 135 蛋白質 12.3 脂質 5.7 | カロリー 392 炭水 64 食塩 3 Ca 148 蛋白質 13.5 脂質 7.3 | カロリー 388 炭水 67.5 食塩 2.3 Ca 126 蛋白質 11.8 脂質 6.7 | カロリー 341 炭水 57.7 食塩 1.2 Ca 115 蛋白質 12.7 脂質 5.4 |
| 昼食 | チキンライス ロールキャベツ(コンソメ味) かぼちゃまんじゅう 春雨の和え物 冬瓜のスープ | ご飯 カレイのムニエル 豚肉とキャベツの味噌炒め 人参サラダ コンソメスープ(玉葱・ほうれん草) | キーマカレー 大根と枝豆のサラダ 福神漬 ヨーグルト和え | 麦ごはん 鶏の塩麹漬け焼き 春雨サラダ 白菜の青のり醤油和え みそ汁(冬瓜・ニラ) | 鶏南蛮そば にんじん焼売 ヨーグルト和え | さつま芋ご飯 あじの味噌漬焼き 鶏肉となすの生姜焼き 白菜とシラスのお浸し 清汁(卵豆腐・青葱) | ご飯 鶏の利休焼き 白菜のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ みそ汁(もやし・麩) |
| | カロリー 467 炭水 80.1 食塩 3.2 Ca 231 蛋白質 15.7 脂質 7.9 | カロリー 445 炭水 60.7 食塩 2.5 Ca 133 蛋白質 26.4 脂質 9 | カロリー 584 炭水 76.6 食塩 2.8 Ca 248 蛋白質 20.8 脂質 18.6 | カロリー 467 炭水 61.9 食塩 2.7 Ca 148 蛋白質 24.1 脂質 12.6 | カロリー 444 炭水 65.7 食塩 3.1 Ca 145 蛋白質 26 脂質 8.3 | カロリー 417 炭水 63.7 食塩 3.6 Ca 140 蛋白質 25.1 脂質 5.2 | カロリー 517 炭水 58.2 食塩 2.6 Ca 183 蛋白質 27.8 脂質 17.7 |
| 15時 | ストロベリーケーキ | はちみつレモンゼリー | シュークリーム | 小豆風味ゼリー | 黒糖まんじゅう | おやつの日 | チョコプリン |
| | カロリー 80 炭水 12.4 食塩 0.1 Ca 18 蛋白質 1.8 脂質 0 | カロリー 95 炭水 23.8 食塩 0.1 Ca 2 蛋白質 0 脂質 0 | カロリー 71 炭水 6.5 食塩 0.1 Ca 14 蛋白質 2.4 脂質 3.9 | カロリー 150 炭水 16.5 食塩 0.1 Ca 0 蛋白質 3 脂質 7.9 | カロリー 70 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0 蛋白質 1.1 脂質 0.1 | カロリー 82 炭水 18.7 食塩 0 Ca 0 蛋白質 1.7 脂質 0 | カロリー 54 炭水 8.5 食塩 0 Ca 18 蛋白質 0.7 脂質 2.8 |
| 夕食 | ご飯 さわらの西京漬焼き ブロッコリーとゆで卵のマヨ和え くろめ みそ汁(なす・ねぎ) | ご飯 キノコソースハンバーグ いかと大根の煮物 小松菜とシラスのお浸し とろろ昆布汁 | ご飯 赤魚の煮付け 豚肉のおろし煮 野菜と果物のゼリー すまし汁(小松菜・麩) | ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮 もやしとわかめの和え物 フルーツ寒天(みかん) かき玉汁 | ご飯 ブリの生姜煮 大豆と鶏肉の炒り煮 もやしときゅうりの和え物 みそ汁(白菜) | ご飯 ビーフシチュー おさかな豆腐の煮物 えびとキャベツのマヨサラダ コンソメスープ(かぶ・青梗菜) | 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 コンソメスープ(ほうれん草・キャベツ) |
| | カロリー 541 炭水 59.7 食塩 2.1 Ca 247 蛋白質 28.6 脂質 19.5 | カロリー 453 炭水 64.7 食塩 3.6 Ca 237 蛋白質 21.3 脂質 11.7 | カロリー 403 炭水 66.1 食塩 2.5 Ca 114 蛋白質 22.9 脂質 4.6 | カロリー 443 炭水 77 食塩 2.4 Ca 389 蛋白質 18.5 脂質 11.7 | カロリー 487 炭水 61.5 食塩 2.7 Ca 136 蛋白質 25.3 脂質 13.5 | カロリー 511 炭水 65.6 食塩 2.8 Ca 188 蛋白質 22.7 脂質 15.8 | カロリー 490 炭水 71.6 食塩 2.2 Ca 158 蛋白質 15 脂質 15 |
| 成分 | カロリー 1432 kcal | カロリー 1445 kcal | カロリー 1463 kcal | カロリー 1412 kcal | カロリー 1393 kcal | カロリー 1398 kcal | カロリー 1402 kcal |
| | 蛋白質 57.1 g | 蛋白質 61.3 g | 蛋白質 57.5 g | 蛋白質 57.9 g | 蛋白質 65.9 g | 蛋白質 61.3 g | 蛋白質 56.2 g |
| | 脂質 33.5 g | 脂質 33.8 g | 脂質 34.1 g | 脂質 37.9 g | 脂質 29.2 g | 脂質 27.7 g | 脂質 40.9 g |
| | 炭水 210.4 g | 炭水 217.2 g | 炭水 220.1 g | 炭水 215 g | 炭水 191.2 g | 炭水 215.5 g | 炭水 196 g |
| | 食塩 7.5 g | 食塩 8.6 g | 食塩 7.7 g | 食塩 7.9 g | 食塩 8.9 g | 食塩 8.7 g | 食塩 6 g |
| | Ca 600 mg | Ca 533 mg | Ca 540 mg | Ca 672 mg | Ca 429 mg | Ca 454 mg | Ca 474 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。