

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/11/29(金)～2024/11/30(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	11月29日金曜日		11月30日土曜日	
朝食	ご飯 あんかけ玉子焼き かぼちゃサラダ しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)		ご飯 さんま蒲焼 ポテトサラダ 野沢菜漬 みそ汁(なす・わかめ)	
	カロリー 391 蛋白 12.2 脂質 5.7	炭水 69.5 食塩 1.6 Ca 136	カロリー 419 蛋白 13.5 脂質 12.5	炭水 61.2 食塩 2.4 Ca 141
昼食	しらすと青シソのごはん カレイのバター醤油焼き 大根のカニあんかけ やわらかごぼうサラダ コーンクリームスープ		ご飯 カニ玉 人参とたらこの炒め物 豚しゃぶマリネ 春雨ときくらげのスープ	
	カロリー 490 蛋白 22 脂質 13.1	炭水 68.3 食塩 3.6 Ca 102	カロリー 576 蛋白 15.7 脂質 26.2	炭水 64.9 食塩 2.8 Ca 123
15時	紫いもようかん		ももゼリー	
	カロリー 63 蛋白 0.4 脂質 0.1	炭水 15.5 食塩 0.1 Ca 291	カロリー 55 蛋白 0.3 脂質 0	炭水 13.1 食塩 0.1 Ca 4
夕食	ご飯 はちみつ味噌焼きチキン 卵入り春雨ソテー うぐいすまめ コンソメスープ(しめじ・えのき)		ご飯 ホキの味噌漬焼き 鶏肉と冬瓜の煮込み 果物(バナナ) すまし汁(花ふ・三つ葉)	
	カロリー 471 蛋白 26.1 脂質 9.5	炭水 67.2 食塩 2.3 Ca 140	カロリー 381 蛋白 22.1 脂質 2.8	炭水 64.9 食塩 2 Ca 96
成分	カロリー	1415 kcal	カロリー	1431 kcal
	蛋白	60.7 g	蛋白	51.6 g
	脂質	28.4 g	脂質	41.5 g
	炭水	220.5 g	炭水	204.1 g
	食塩	7.6 g	食塩	7.3 g
	Ca	669 mg	Ca	364 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。