

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/12/01(日) ~ 2024/12/07(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	12月01日日曜日	12月02日月曜日	12月03日火曜日	12月04日水曜日	12月05日木曜日	12月06日金曜日	12月07日土曜日
朝食	ご飯 五目大豆煮 ふきの煮物 高菜漬け みそ汁(小松菜・玉葱)	ご飯 スペイン風オムレツ くわいとひじきのサラダ うぐいすまめ みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 さんま蒲焼 高野豆腐の卵とじ 刻みきゅうり漬け みそ汁(冬瓜・わかめ)	ご飯 焼き鮭ほぐし 筑前煮 のり佃煮 みそ汁(もやし・ほうれん草)	ご飯 肉団子トマトソース れんこんサラダ 青しその実漬け みそ汁(厚揚げ・葱)	ご飯 いわしの梅煮 冬瓜の葛煮 うぐいすまめ みそ汁(なす・葱)	ご飯 あんかけ五目玉子 千切り大根の甘辛煮 梅びしお みそ汁(厚揚げ・しめじ)
	カロリー 367 炭水 59.1 蛋白 15.9 食塩 1.7 脂質 6.8 Ca 169	カロリー 401 炭水 73.1 蛋白 10.8 食塩 2 脂質 6.2 Ca 109	カロリー 387 炭水 58.4 蛋白 15.8 食塩 2.3 脂質 9 Ca 139	カロリー 332 炭水 58.2 蛋白 13.4 食塩 1.8 脂質 3.7 Ca 144	カロリー 389 炭水 64.3 蛋白 13.1 食塩 2.2 脂質 7.6 Ca 136	カロリー 376 炭水 67 蛋白 11 食塩 1.8 脂質 5.8 Ca 158	カロリー 376 炭水 60.1 蛋白 13.4 食塩 2.8 脂質 8 Ca 156
昼食	いりこ菜飯 サバの塩焼き 大根の帆立風味あん 白菜のゆかり和え かき玉汁	ご飯 黒ムツ粕漬焼き さつま芋の煮物 大根とカニカマのサラダ みそ汁(なす・葱)	枝豆としらすのごはん 肉ジャガ キャベツとツナのサラダ ヨーグルト和え みそ汁(白菜・葱)	ご飯 鶏の胡麻みそ焼き トマトと卵の炒め物 もずくの和え物 すまし汁(玉葱・絹さや)	ちゃんぽん風 ほうれん草焼売 いちごフルーチェ	ご飯 カレイのタルタル焼き 野菜炒め トマトとしらすのおろし和え みそ汁(えのき・絹さや)	ハヤシライス 海老とキャベツのサラダ 十勝ヨーグルト コンソメスープ(青梗菜・人参)
	カロリー 408 炭水 55.9 蛋白 21.2 食塩 3.1 脂質 9.4 Ca 68	カロリー 463 炭水 73 蛋白 17.3 食塩 2.1 脂質 10.8 Ca 141	カロリー 525 炭水 76.3 蛋白 20.8 食塩 2.7 脂質 12 Ca 204	カロリー 475 炭水 60 蛋白 30.6 食塩 2.3 脂質 10.7 Ca 140	カロリー 522 炭水 66.5 蛋白 33.2 食塩 5.5 脂質 12.3 Ca 170	カロリー 469 炭水 58.2 蛋白 29.9 食塩 2.3 脂質 11 Ca 145	カロリー 521 炭水 74.3 蛋白 25.5 食塩 3 脂質 12.1 Ca 284
15時	焼きプリンタルト	シュークリーム	ロールケーキ(紅茶)	バナナクレープ	プリン	レアチーズケーキ	ぶどうゼリー
	カロリー 122 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.1 脂質 6.3 Ca 4	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 71 炭水 9.3 蛋白 1.3 食塩 0.1 脂質 3.1 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 95 炭水 5.9 蛋白 1.6 食塩 0 脂質 7 Ca 93	カロリー 55 炭水 13.1 蛋白 0.3 食塩 0.1 脂質 0 Ca 4
夕食	ご飯 カニクリームコロッケ 豚肉と茄子の味噌炒め 蒸し鶏とキャベツのオーロラソース和え コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 チキンビーンズ えびとブロッコリーの炒め物 パイン缶 コンソメスープ(もやし・えのき)	ご飯 鱈の山椒味噌焼き 鶏ときのこのソテー ほうれん草の胡麻和え すまし汁(オクラ・わかめ)	ご飯 カニ玉 厚揚げの旨煮 ブロッコリーマリネ 白菜のスープ	ご飯 赤魚の煮付け たらこ豆腐 スナッパえんどうのサラダ 清汁(卵豆腐・青葱)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃまんじゅう 人参サラダ すまし汁(かぶ・わかめ)	ご飯 鮭の西京焼き レタスと豆腐の旨煮 大根とかにかま和え みそ汁(もやし・ニラ)
	カロリー 505 炭水 78 蛋白 21.7 食塩 2.5 脂質 14.2 Ca 154	カロリー 454 炭水 76.1 蛋白 21.8 食塩 2.4 脂質 6 Ca 179	カロリー 408 炭水 49.2 蛋白 27.5 食塩 2.8 脂質 10.9 Ca 209	カロリー 512 炭水 68.4 蛋白 13.6 食塩 2.7 脂質 19.5 Ca 185	カロリー 418 炭水 56.2 蛋白 25 食塩 3 脂質 7.7 Ca 130	カロリー 516 炭水 67.9 蛋白 13.5 食塩 2.2 脂質 19 Ca 118	カロリー 441 炭水 59.3 蛋白 24.7 食塩 2.8 脂質 9.8 Ca 154
成分	カロリー 1402 kcal	カロリー 1389 kcal	カロリー 1391 kcal	カロリー 1408 kcal	カロリー 1421 kcal	カロリー 1456 kcal	カロリー 1393 kcal
	蛋白 60.8 g	蛋白 52.3 g	蛋白 65.4 g	蛋白 58.5 g	蛋白 72.6 g	蛋白 56 g	蛋白 63.9 g
	脂質 36.7 g	脂質 26.9 g	脂質 35 g	脂質 39.8 g	脂質 30.1 g	脂質 42.8 g	脂質 29.9 g
	炭水 193 g	炭水 228.7 g	炭水 193.2 g	炭水 194.7 g	炭水 187 g	炭水 199 g	炭水 206.8 g
	食塩 7.4 g	食塩 6.6 g	食塩 7.9 g	食塩 6.9 g	食塩 11 g	食塩 6.3 g	食塩 8.7 g
	Ca 395 mg	Ca 443 mg	Ca 560 mg	Ca 469 mg	Ca 436 mg	Ca 514 mg	Ca 598 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。