

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/12/08(日) ~ 2024/12/14(土)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	12月08日日曜日	12月09日月曜日	12月10日火曜日	12月11日水曜日	12月12日木曜日	12月13日金曜日	12月14日土曜日
朝食	ご飯 若鶏八幡巻 ポテトサラダ 漬物(千切沢庵) みそ汁(なす・葱)	ご飯 温泉卵 たけのこの煮物 桜大根漬 みそ汁(さつま芋・もやし)	ご飯 枝豆しんじょのあんかけ ナメ茸おろし しそ昆布佃 みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 さんま蒲焼 かぼちゃサラダ 白菜一夜漬 みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 カニカマ卵ロール ハムと野菜のクリーム煮 きざみきゅうり漬け みそ汁(白菜)	ご飯 花五目卵巻 冬瓜の葛煮 しば漬 みそ汁(わかめ・長葱)	ご飯 チーズオムレツ 大根とさつま揚げの煮物 ねり梅 みそ汁(なす・葱)
	カロリー 383 炭水 61.2 蛋白 10.3 食塩 2 脂質 9.6 Ca 135	カロリー 371 炭水 60.2 蛋白 13.1 食塩 2.1 脂質 7.3 Ca 148	カロリー 338 炭水 61.9 蛋白 9.9 食塩 2.6 脂質 5.1 Ca 132	カロリー 389 炭水 66 蛋白 13.6 食塩 1.8 脂質 7.1 Ca 121	カロリー 318 炭水 59.1 蛋白 9.2 食塩 2 脂質 3.9 Ca 113	カロリー 336 炭水 59.8 蛋白 10.3 食塩 2.5 脂質 4.8 Ca 129	カロリー 362 炭水 64.3 蛋白 11.6 食塩 3.6 脂質 5.3 Ca 159
昼食	ご飯 メンチカツ 人参とたらこの炒め物 ブロッコリーとツナの和え物 かき玉汁	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 豆腐の旨煮 フルーツ寒天 コンソメスープ(ペーコン・キャベツ)	発芽玄米入りごはん 鶏の利休焼き ブロッコリーとゆで卵のマヨ和え 果物(キウイフルーツ) コンソメスープ(白菜・人参)	ご飯 クリームロールキャベツ なすとピーマンの炒め物 春雨サラダ トマトのスープ	五目御飯 タラの塩麹焼き 豚肉と大根の煮物 ゴホウレンコンサラダ(明太マヨ) みそ汁(じゃがいも・わかめ)	カレーうどん いかと大根の煮物 メロンフレーチェ	ご飯 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(かぼちゃ・厚揚げ)
	カロリー 554 炭水 69.3 蛋白 18.9 食塩 3.1 脂質 22.6 Ca 146	カロリー 458 炭水 79.2 蛋白 23.3 食塩 1.7 脂質 9.8 Ca 336	カロリー 515 炭水 63.6 蛋白 26.9 食塩 1.7 脂質 16.4 Ca 192	カロリー 500 炭水 66 蛋白 19.5 食塩 3.1 脂質 16.2 Ca 277	カロリー 456 炭水 64.4 蛋白 24.8 食塩 4 脂質 9.5 Ca 59	カロリー 579 炭水 66.7 蛋白 17.7 食塩 4.3 脂質 24.7 Ca 69	カロリー 486 炭水 63.8 蛋白 24.7 食塩 2.5 脂質 13.2 Ca 172
15時	梅ようかん	ドームケーキ(カスタード)	チョコロールケーキ	ミニおはぎ	いちごクレープ	黒糖まんじゅう	あずきワッフル
	カロリー 63 炭水 15.5 蛋白 0.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 291	カロリー 116 炭水 17.4 蛋白 2.3 食塩 0 脂質 4.2 Ca 0	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 90 炭水 8.2 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.1 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 64 炭水 0 蛋白 1.6 食塩 0.1 脂質 2.1 Ca 4
夕食	ご飯 赤魚の粕漬焼き 里芋と鶏肉の煮物 果物(りんご) すまし汁(かぶ・豆腐)	ご飯 鱈のカレーマヨ焼き かぼちゃ焼売 白菜と蒸し鶏の和え物 すまし汁(ワカメ・葱)	ご飯 おでん 豚しゃぶサラダ 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 カレーの照焼き 厚揚げと鶏肉の煮物 くろまめ 清汁(小松菜・えのき)	ご飯 ガーリックバターチキン スパゲティーサラダ 白菜とシラスのお浸し コーンクリームスープ	麦メシ とうろろ芋 鶏のしそ味噌焼き 玉ねぎとカニカマのサラダ 清汁(小松菜・花麩)	ご飯 鮭のクリームシチュー もやしとわかめの和え物 果物(バナナ) かき玉汁
	カロリー 417 炭水 67.5 蛋白 23.6 食塩 1.9 脂質 4.6 Ca 104	カロリー 421 炭水 58.5 蛋白 22.7 食塩 2.8 脂質 9.5 Ca 138	カロリー 448 炭水 59 蛋白 15.2 食塩 4 脂質 15.1 Ca 124	カロリー 469 炭水 62.5 蛋白 32.1 食塩 1.9 脂質 8.8 Ca 299	カロリー 558 炭水 67.4 蛋白 27.9 食塩 2.7 脂質 18.4 Ca 147	カロリー 409 炭水 64.1 蛋白 24.4 食塩 2.2 脂質 5.4 Ca 143	カロリー 527 炭水 74.7 蛋白 21.2 食塩 2.9 脂質 15.3 Ca 147
成分	カロリー 1417 kcal	カロリー 1366 kcal	カロリー 1372 kcal	カロリー 1438 kcal	カロリー 1422 kcal	カロリー 1394 kcal	カロリー 1439 kcal
	蛋白 53.2 g	蛋白 61.4 g	蛋白 53.3 g	蛋白 66.6 g	蛋白 62.9 g	蛋白 53.5 g	蛋白 59.1 g
	脂質 36.9 g	脂質 30.8 g	脂質 39.7 g	脂質 32.2 g	脂質 37.7 g	脂質 35 g	脂質 35.9 g
	炭水 213.5 g	炭水 215.3 g	炭水 193.8 g	炭水 212.9 g	炭水 199.1 g	炭水 190.6 g	炭水 202.8 g
	食塩 7.1 g	食塩 6.6 g	食塩 8.4 g	食塩 6.8 g	食塩 8.8 g	食塩 9.1 g	食塩 9.1 g
	Ca 676 mg	Ca 622 mg	Ca 456 mg	Ca 700 mg	Ca 319 mg	Ca 341 mg	Ca 482 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。