

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/12/15(日) ~ 2024/12/21(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	12月15日日曜日	12月16日月曜日	12月17日火曜日	12月18日水曜日	12月19日木曜日	12月20日金曜日	12月21日土曜日
朝食	ご飯 千草焼 枝豆とひじきの白和え 白菜一夜漬 みそ汁(もやし・ほうれん草)	ご飯 切昆布と大豆の煮物 さつまいもサラダ 刻みきゅうり漬け みそ汁(玉葱・なめこ)	ご飯 温泉卵 車麩の煮物 のり佃煮 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 ひきわり納豆 大根そぼろあんかけ 青しその実漬け みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 高野豆腐の卵とじ じゃが芋のコーンクリーム煮 桜大根漬 みそ汁(しめじ・厚揚げ)	ご飯 松風焼 里芋のそぼろあんかけ ねり梅 みそ汁(麩・ほうれん草)	ご飯 あんかけ五目玉子 がんもの煮物 しそ昆布佃 みそ汁(なす・葱)
	カロリー 343 炭水 58.5 蛋白 11.4 食塩 2.2 脂質 5.8 Ca 115	カロリー 427 炭水 74.9 蛋白 9.9 食塩 1.8 脂質 8.9 Ca 122	カロリー 367 炭水 58.2 蛋白 13.5 食塩 2.3 脂質 7.3 Ca 165	カロリー 326 炭水 56.4 蛋白 11.4 食塩 2.3 脂質 4.6 Ca 109	カロリー 357 炭水 63.8 蛋白 10.4 食塩 2.3 脂質 5.9 Ca 183	カロリー 384 炭水 62.2 蛋白 15.1 食塩 2.7 脂質 7.2 Ca 124	カロリー 392 炭水 61 蛋白 14.1 食塩 2.3 脂質 8.8 Ca 184
昼食	ちらし寿司 ねぎとろ盛り 信田巻と野菜の煮物 卵トーフのカニあんかけ 果物(りんご) 清汁(花ふ・三つ葉)	ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーとツナの和え物 フルーツ寒天 みそ汁(大根・えのき)	しらすと青じろのごはん カレイのバター醤油焼き とうがんのカニあんかけ やわらかごぼうサラダ 白菜のスープ	味噌ラーメン 焼き餃子 野菜と果物のゼリー	ご飯 チーズ鮭フライ 豚肉と大根の煮物 胡瓜ともやしの和え物 にらたまスープ	ご飯 カニ玉 豚肉とれんこんの甘辛煮 人参とツナのナムル みそ汁(厚揚げ・みょうが)	ご飯 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 大根とカニカマの柚子風味 清汁(卵豆腐・三つ葉)
	カロリー 581 炭水 76 蛋白 23.3 食塩 3.9 脂質 19.1 Ca 79	カロリー 459 炭水 77.5 蛋白 26.2 食塩 2.2 脂質 9.2 Ca 325	カロリー 464 炭水 58 蛋白 24.4 食塩 3.6 脂質 13.9 Ca 94	カロリー 471 炭水 66.4 蛋白 19.4 食塩 3.6 脂質 14.2 Ca 58	カロリー 564 炭水 67.8 蛋白 27 食塩 2.5 脂質 18.5 Ca 154	カロリー 562 炭水 67.5 蛋白 19.8 食塩 3.3 脂質 22 Ca 156	カロリー 411 炭水 70.1 蛋白 18.2 食塩 2.5 脂質 5.6 Ca 123
15時	葛まんじゅう(あずき)	メロンロールケーキ	どら焼き(カスタード)	ドームケーキ(チョコ)	スイートポテト	吹雪まんじゅう	柚子の練切
	カロリー 72 炭水 17.2 蛋白 1.1 食塩 0 脂質 0.1 Ca 11	カロリー 75 炭水 9.7 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.3 Ca 8	カロリー 112 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.2 脂質 3.9 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 80 炭水 14.7 蛋白 0.5 食塩 0 脂質 2.3 Ca 73	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 77 炭水 17.6 蛋白 1.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0
夕食	ご飯 ロールキャベツ さつまいもまんじゅう 人参サラダ 冬瓜のスープ	ご飯 あじの西京焼き 肉豆腐 ナス(ヌカ漬) とろろ昆布汁	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ 卵入り春雨ソテー おぐらの梅醤油和え コンソメスープ(しめじ・えのき)	ご飯 コンビーフとチーズ入りオムレツ 里芋のクリーム煮 いんげんのツナ和え コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	ご飯 麻婆豆腐 おさかな豆腐揚げ煮 かぶ/根(ヌカ漬) 中華スープ	ご飯 カレイの煮付 豆腐の旨煮 白菜と蒸し鶏のサラダ すまし汁(オクラ・しめじ)	ご飯 海老カツ 鶏肉と里芋の煮物 金時豆佃 コンソメスープ(白菜・えのき)
	カロリー 384 炭水 67 蛋白 12.3 食塩 1.8 脂質 6 Ca 286	カロリー 409 炭水 59 蛋白 24.5 食塩 2.5 脂質 6.7 Ca 140	カロリー 450 炭水 59 蛋白 25.3 食塩 2.5 脂質 11.1 Ca 166	カロリー 546 炭水 62.7 蛋白 22.3 食塩 2.7 脂質 22.4 Ca 251	カロリー 465 炭水 57.2 蛋白 20.7 食塩 2.6 脂質 15.1 Ca 158	カロリー 389 炭水 58.2 蛋白 26.1 食塩 2.5 脂質 4.2 Ca 137	カロリー 509 炭水 75 蛋白 19.9 食塩 2.4 脂質 12.8 Ca 175
成分	カロリー 1380 kcal	カロリー 1370 kcal	カロリー 1393 kcal	カロリー 1447 kcal	カロリー 1466 kcal	カロリー 1405 kcal	カロリー 1389 kcal
	蛋白 48.1 g	蛋白 62 g	蛋白 65.2 g	蛋白 55.3 g	蛋白 58.6 g	蛋白 62.4 g	蛋白 53.8 g
	脂質 31 g	脂質 28.1 g	脂質 36.2 g	脂質 44.7 g	脂質 41.8 g	脂質 33.5 g	脂質 27.2 g
	炭水 218.7 g	炭水 221.1 g	炭水 175.2 g	炭水 201.4 g	炭水 203.5 g	炭水 187.9 g	炭水 223.7 g
	食塩 7.9 g	食塩 6.6 g	食塩 8.6 g	食塩 8.7 g	食塩 7.4 g	食塩 8.6 g	食塩 7.2 g
	Ca 491 mg	Ca 595 mg	Ca 425 mg	Ca 418 mg	Ca 568 mg	Ca 417 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。