

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/12/22(日) ~ 2024/12/28(土)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	12月22日日曜日	12月23日月曜日	12月24日火曜日	12月25日水曜日	12月26日木曜日	12月27日金曜日	12月28日土曜日
朝食	ご飯 厚焼卵 ナメ茸おろし 野沢菜漬 みそ汁(舞茸・もやし)	ご飯 かにしんじょのあんかけ ポテトサラダ 漬物(千切沢庵) みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 大根そぼろあんかけ 炒り豆腐 あみ佃 みそ汁(ほうれん草・椎茸)	ご飯 若鶏二色巻 たけのこの煮物 刻みしば漬 みそ汁(厚揚げ・ワカメ)	ご飯 ひきわり納豆 れんこんと昆布の煮物 白菜一夜漬 みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 あんかけ玉子 車麩の煮物 青しその実漬 みそ汁(大根・わかめ)	ご飯 焼き鮭ほぐし 竹輪と昆布の煮物 たいみそ みそ汁(白菜)
	カロリー 329 炭水 58 蛋白 11.4 食塩 2 脂質 5.3 Ca 125	カロリー 396 炭水 63 蛋白 9.7 食塩 2.5 脂質 10.7 Ca 136	カロリー 338 炭水 58.3 蛋白 11.5 食塩 2.2 脂質 5.4 Ca 151	カロリー 360 炭水 60.7 蛋白 12.5 食塩 2.1 脂質 6 Ca 233	カロリー 311 炭水 58.6 蛋白 11.1 食塩 1.9 脂質 3.5 Ca 137	カロリー 346 炭水 58.7 蛋白 12 食塩 2.7 脂質 5.6 Ca 120	カロリー 334 炭水 58.7 蛋白 13.6 食塩 2.1 脂質 4 Ca 122
昼食	ご飯 キノコソースハンバーグ 蓮根炒め バナナフルーチェ コンソメスープ(卵・青梗菜)	ご飯 鱈のみぞれかけ 鶏肉となすの生姜焼き 十勝ヨーグルト みそ汁(豆腐・葱)	バターハンライス もみの木ハンバーグ コールスロー クリスマスカップデザート チキンスープ	オムライス クリームロールキャベツ もやしとハムのサラダ レタススープ	ご飯 チキンのカレー焼き 白菜のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ コンソメスープ(ほうれん草・キャベツ)	ご飯 ブリの生姜煮 肉ジャガ きゅうりとしらすの梅和え みそ汁(豆腐・なめこ)	さつまいご飯 枝豆とカニカマ入り厚焼き卵 豚肉とキャベツの味噌炒め 大根の和え物 とろろ昆布汁
	カロリー 545 炭水 72.3 蛋白 21.2 食塩 3.1 脂質 18.5 Ca 189	カロリー 446 炭水 70.1 蛋白 24.9 食塩 2.7 脂質 6.2 Ca 224	カロリー 557 炭水 72.5 蛋白 19.1 食塩 2.8 脂質 20.4 Ca 156	カロリー 514 炭水 67.4 蛋白 16.6 食塩 3.5 脂質 18.7 Ca 216	カロリー 481 炭水 56.4 蛋白 26.3 食塩 2.2 脂質 15.3 Ca 150	カロリー 510 炭水 65.9 蛋白 26.6 食塩 2.7 脂質 13.9 Ca 134	カロリー 451 炭水 63.6 蛋白 19.5 食塩 3.8 脂質 11.5 Ca 167
15時	りんごゼリー	紫いもようかん	サンタの練り切り	おやつの日	はちみつレモンゼリー	ドームケーキ(こしあん)	イチゴロールケーキ
	カロリー 55 炭水 13.1 蛋白 0.3 食塩 0.1 脂質 0 Ca 4	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 75 炭水 0 蛋白 1.2 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 82 炭水 18.7 蛋白 1.7 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 95 炭水 23.8 蛋白 0 食塩 0.1 脂質 0 Ca 2	カロリー 100 炭水 19.3 蛋白 2.2 食塩 0 脂質 1.5 Ca 0	カロリー 75 炭水 9.7 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.3 Ca 8
夕食	ご飯 鰯フライ 鶏肉と冬瓜の煮込み 人参サラダ みそ汁(白菜・春菊)	ご飯 ビーフシチュー にんじん焼売 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 チキン照焼き えびグラタン 花野菜のサラダ コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 タラの塩麩焼き カブと小判揚の煮物 白菜のツナマヨ和え みそ汁(豆腐・小松菜)	ご飯 野菜コロッケ なすのそぼろあんかけ 大根の梅ドレッシング和え みそ汁(もやし・麩)	ご飯 はちみつ味噌焼きチキン ぜんまいの炒り煮 うぐいすまめ すまし汁(オクラ・しめじ)	ご飯 エビフライ 炒り鶏 野菜と果物のゼリー みそ汁(なす・ほうれん草)
	カロリー 507 炭水 70.5 蛋白 20.2 食塩 2.5 脂質 14.1 Ca 336	カロリー 491 炭水 67.6 蛋白 21.3 食塩 2.9 脂質 13.8 Ca 189	カロリー 494 炭水 62.7 蛋白 25.4 食塩 2.9 脂質 14.4 Ca 282	カロリー 437 炭水 60.3 蛋白 21.9 食塩 3.2 脂質 10.7 Ca 142	カロリー 515 炭水 77.1 蛋白 16.4 食塩 2.6 脂質 14.5 Ca 139	カロリー 460 炭水 68.4 蛋白 24.4 食塩 2.3 脂質 8.7 Ca 165	カロリー 541 炭水 86.7 蛋白 25.5 食塩 2.2 脂質 12.2 Ca 138
成分	カロリー 1436 kcal	カロリー 1396 kcal	カロリー 1464 kcal	カロリー 1393 kcal	カロリー 1402 kcal	カロリー 1416 kcal	カロリー 1401 kcal
	蛋白 53.1 g	蛋白 56.3 g	蛋白 57.2 g	蛋白 52.7 g	蛋白 53.8 g	蛋白 65.2 g	蛋白 60 g
	脂質 37.9 g	脂質 30.8 g	脂質 40.3 g	脂質 35.4 g	脂質 33.3 g	脂質 29.7 g	脂質 31 g
	炭水 213.9 g	炭水 216.2 g	炭水 193.5 g	炭水 207.1 g	炭水 215.9 g	炭水 212.3 g	炭水 218.7 g
	食塩 7.7 g	食塩 8.2 g	食塩 8 g	食塩 8.8 g	食塩 6.8 g	食塩 7.7 g	食塩 8.2 g
	Ca 654 mg	Ca 840 mg	Ca 589 mg	Ca 591 mg	Ca 428 mg	Ca 419 mg	Ca 435 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。