

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/12/29(日)～2024/12/31(火)

献立一覧表(成分有)7日間

	12月29日 日曜日	12月30日 月曜日	12月31日 火曜日
朝食	ご飯 温泉卵 春雨の炒め煮 しそ昆布佃 みそ汁(南瓜・葱)	ご飯 チーズオムレツ 揚げ茄子のそぼろ煮 のり佃煮 みそ汁(白菜)	ご飯 厚揚げのあんかけ 野菜のクリーム煮 あみ佃 みそ汁(かぶ・かぶの葉)
	カロリー 407 炭水 65.8 蛋白 13.7 食塩 2.5 脂質 8.2 Ca 140	カロリー 379 炭水 59.8 蛋白 11.3 食塩 2.7 脂質 8.8 Ca 178	カロリー 352 炭水 62.5 蛋白 10.1 食塩 2.2 脂質 5.9 Ca 145
昼食	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き 里芋のみぞれ煮 ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 ハンバーグ 和風おろし キャベツとツナのサラダ 十勝ヨーグルト すまし汁(はんぺん)	カレーライス えびとブロッコリーのサラダ 福神漬 野菜と果物のゼリー
	カロリー 468 炭水 62.2 蛋白 24.7 食塩 3.2 脂質 13.4 Ca 137	カロリー 538 炭水 73.1 蛋白 22 食塩 2.6 脂質 15.7 Ca 250	カロリー 551 炭水 82.9 蛋白 22.5 食塩 2.9 脂質 14.8 Ca 166
15時	チョコクレープ	水まんじゅう 梅あん	抹茶ようかん
	カロリー 89 炭水 9.3 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.2 Ca 0	カロリー 52 炭水 12.8 蛋白 0.3 食塩 0.5 脂質 0.1 Ca 2	カロリー 63 炭水 15.5 蛋白 0.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 291
夕食	ご飯 カツのきのこソースがけ エビと人参のサラダ ヨーグルト和え 冬瓜のスープ	ご飯 カレイの幽庵焼き 春雨サラダ 果物(バナナ) みそ汁(豆腐・わかめ)	いなり寿し 年越しそば 天婦羅 大根とわかめの和え物
	カロリー 537 炭水 75.1 蛋白 18.3 食塩 1.8 脂質 16.7 Ca 289	カロリー 465 炭水 69.8 蛋白 22 食塩 2.2 脂質 9.7 Ca 120	カロリー 444 炭水 68 蛋白 17.5 食塩 5.3 脂質 10.5 Ca 121
成分	カロリー 1501 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 43.5 g 炭水 212.4 g 食塩 7.6 g Ca 566 mg	カロリー 1434 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 34.3 g 炭水 215.5 g 食塩 8 g Ca 550 mg	カロリー 1410 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 31.3 g 炭水 228.9 g 食塩 10.5 g Ca 723 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。