

献立一覧表（成分有）7日間

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 献立日 2023/11/08 (水) ~ 2023/11/14 (火)

	11月08日 水曜日				11月09日 木曜日				11月10日 金曜日				11月11日 土曜日				11月12日 日曜日				11月13日 月曜日				11月14日 火曜日			
朝	ご飯 京がんもの煮物 白す干（おろし） ねり梅 みそ汁（ほうれん草・長葱）				ご飯 五目大豆煮 蒟の土佐煮 白す干と胡瓜の酢の物 みそ汁（小松菜・玉葱）				ご飯 さんまのおかか煮 わらびの炒め煮 刻みしば漬 みそ汁（豆腐・わかめ）				ご飯 厚揚げと鶏肉の煮物 大豆ケチャップ煮 キャベツと胡瓜の塩昆布和え みそ汁（かぶ・かぶの葉）				ご飯 厚焼卵 野菜炒め 白す干（おろし） みそ汁（厚揚げ・もやし）				ご飯 五目揚豆腐と野菜の煮物 魚肉ソーセージと野菜のソテー きざみきゅうり漬け みそ汁（白菜）				ご飯 鶏ごぼう煮 卵トーフのかにあんかけ ナス(ヌカ漬) みそ汁（舞茸・ほうれん草）			
	加リ-	350	炭水	56.3	加リ-	351	炭水	60.2	加リ-	378	炭水	58.9	加リ-	384	炭水	61.9	加リ-	387	炭水	59.2	加リ-	361	炭水	59.6	加リ-	384	炭水	60.3
食	蛋白	13.0	食塩	2.4	蛋白	15.0	食塩	2.1	蛋白	13.2	食塩	2.0	蛋白	17.4	食塩	2.3	蛋白	15.9	食塩	2.5	蛋白	9.3	食塩	2.5	蛋白	18.6	食塩	3.2
	脂質	7.2	Ca	165	脂質	4.7	Ca	177	脂質	8.3	Ca	212	脂質	6.3	Ca	190	脂質	8.5	Ca	178	脂質	8.4	Ca	147	脂質	6.4	Ca	146
昼	カレーピラフ たらのマヨコーン焼き ウインナーと白菜のクリーム煮 果物(りんご) コンソメスープ(青梗菜・人参)				ご飯 焼きサバのトマトソースかけ 豚しゃぶマリネ かぶのしそ風味和え コンソメスープ(青梗菜・人参)				ご飯 チーズはんぺんフライ 付け合せ もやしと豚ひき肉のカレー風味和え トマトと玉ねぎのサラダ かき玉汁(しめじ)				ご飯 チキンカレーライス 大根サラダ 元気ヨーグルト コンソメスープ(青梗菜・人参)				ご飯 鱈フライ 付け合せ 若鶏二色巻き トマトとカブのハニーマリネ かき玉汁(卵・葱)				発芽玄米入りごはん ガーリックバターチキン スパゲティサラダ 白菜とシラスのお浸し コンソメスープ				枝豆としらすのごはん 鮭チーズフライ 白菜と鶏肉の柚子風味 野菜と果物のゼリー 玉子スープ			
	加リ-	530	炭水	67.7	加リ-	488	炭水	55.3	加リ-	501	炭水	65.2	加リ-	532	炭水	76.1	加リ-	507	炭水	69.9	加リ-	535	炭水	63.9	加リ-	506	炭水	74.8
食	蛋白	23.0	食塩	3.5	蛋白	21.0	食塩	2.7	蛋白	16.2	食塩	2.8	蛋白	18.6	食塩	3.5	蛋白	19.1	食塩	2.5	蛋白	26.7	食塩	2.9	蛋白	21.5	食塩	2.6
	脂質	17.6	Ca	121	脂質	18.0	Ca	124	脂質	17.7	Ca	140	脂質	15.9	Ca	228	脂質	14.8	Ca	414	脂質	18.3	Ca	82	脂質	12.8	Ca	98
15時	オレンジケーキ				和風モンブラン				カスタードケーキ				白桃羹				水まんじゅう 梅あん				フルーツ杏仁				ふんわりよもぎムース			
	加リ-	93	炭水	12.9	加リ-	84	炭水	19.3	加リ-	116	炭水	17.4	加リ-	58	炭水	14.4	加リ-	52	炭水	12.8	加リ-	100	炭水	16.8	加リ-	64	炭水	7.4
時	蛋白	1.0	食塩	0.0	蛋白	1.8	食塩	0.0	蛋白	2.3	食塩	0.0	蛋白	0.2	食塩	0.0	蛋白	0.3	食塩	0.5	蛋白	2.6	食塩	0.1	蛋白	0.6	食塩	0.0
	脂質	4.1	Ca	9	脂質	0.0	Ca	0	脂質	4.2	Ca	0	脂質	0.0	Ca	3	脂質	0.1	Ca	2	脂質	2.6	Ca	109	脂質	0.0	Ca	0
夕	ご飯 すきやき煮 きのこのバター炒め 玉ねぎとハムのサラダ 清汁(はんぺん)				ご飯 かクリームコロッケ 付け合せ 大根の帆立あんかけ 蒸し鶏とキャベツのオムライス和え かき玉汁(はんぺん)				ご飯 鶏の胡麻しそ焼き さつま揚げと大根の煮物 きゅうりとしらすの梅和え みそ汁(なす・ねぎ)				ご飯 さけの西京味噌漬焼き レタスと豆腐の旨煮 もやしとツナの和え物 みそ汁(なめこ・長葱)				ご飯 クリームシチュー 花型豆腐と大根の煮物 ほうれん草のお浸し コンソメスープ(ハーフコン・キャベツ)				ご飯 タラの塩麹焼き 牛肉と大根の煮物 玉ねぎとカニカマのサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ)				ご飯 ミートローフ 厚揚げとたけのこ炒め 大根サラダ コンソメスープ(ハーフコン・玉葱)			
	加リ-	430	炭水	60.9	加リ-	494	炭水	77.8	加リ-	423	炭水	61.7	加リ-	428	炭水	57.6	加リ-	473	炭水	66.5	加リ-	414	炭水	61.9	加リ-	493	炭水	62.7
食	蛋白	21.0	食塩	2.7	蛋白	20.8	食塩	2.7	蛋白	27.5	食塩	3.3	蛋白	26.4	食塩	3.2	蛋白	22.1	食塩	3.5	蛋白	24.6	食塩	3.2	蛋白	19.0	食塩	3.1
	脂質	10.4	Ca	128	脂質	13.6	Ca	147	脂質	5.7	Ca	161	脂質	9.0	Ca	126	脂質	12.0	Ca	203	脂質	5.5	Ca	131	脂質	16.7	Ca	179
	加リ-	1,403 kcal			加リ-	1,417 kcal			加リ-	1,418 kcal			加リ-	1,402 kcal			加リ-	1,419 kcal			加リ-	1,410 kcal			加リ-	1,447 kcal		
	蛋白	58.1 g			蛋白	58.6 g			蛋白	59.2 g			蛋白	62.6 g			蛋白	57.4 g			蛋白	63.2 g			蛋白	59.7 g		
	脂質	39.3 g			脂質	36.3 g			脂質	35.9 g			脂質	31.2 g			脂質	35.4 g			脂質	34.8 g			脂質	35.9 g		
	炭水	197.8 g			炭水	212.6 g			炭水	203.2 g			炭水	210.0 g			炭水	208.4 g			炭水	202.2 g			炭水	205.2 g		
	食塩	8.6 g			食塩	7.5 g			食塩	8.1 g			食塩	9.0 g			食塩	9.0 g			食塩	8.7 g			食塩	8.9 g		
	Ca	423 mg			Ca	448 mg			Ca	513 mg			Ca	547 mg			Ca	797 mg			Ca	469 mg			Ca	423 mg		