

# 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 2023/11/15 (水) ~ 2023/11/21 (火)

|         | 11月15日 水曜日  | 11月16日 木曜日  | 11月17日 金曜日  | 11月18日 土曜日  | 11月19日 日曜日  | 11月20日 月曜日  | 11月21日 火曜日  |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝<br>食  | ご飯<br>さんま蒲焼<br>高野豆腐の玉子とじ<br>キャベツのゆかり和え<br>みそ汁(なす・ねぎ)                                  | ご飯<br>松風焼(あんかけ)<br>炒り豆腐<br>野沢菜漬<br>みそ汁(厚揚げ・しめじ)                                       | ご飯<br>いわしの梅煮<br>がんもの煮物<br>オクラとなめこのおかか和え<br>みそ汁(大根・しめじ)                                  | ご飯<br>ウインナー入りスクランブルエッグ<br>千切り大根の甘辛煮<br>漬物(胡瓜風味)<br>みそ汁(小松菜・玉ねぎ)                       | ご飯<br>竹輪とじゃがいもの煮物<br>ベーコンと大豆の炒め煮<br>のり佃煮<br>みそ汁(人参・ほうれん草)                             | ご飯<br>鶏肉と長葱の炒め物<br>カニカマときゅうりの酢の物<br>かぶ/根(ヌカ漬)<br>みそ汁(白菜・えのき)                          | ご飯<br>干草焼<br>大根そぼろあんかけ<br>もやしと竹輪の和え物<br>みそ汁(豆腐・なめこ)                                   |
|         | 加リー<br>蛋白 385<br>脂質 16.0<br>炭水 59.4<br>食塩 2.3<br>Ca 147                               | 加リー<br>蛋白 413<br>脂質 16.2<br>炭水 59.9<br>食塩 2.6<br>Ca 190                               | 加リー<br>蛋白 351<br>脂質 12.2<br>炭水 57.5<br>食塩 2.0<br>Ca 202                                 | 加リー<br>蛋白 411<br>脂質 14.2<br>炭水 57.2<br>食塩 2.9<br>Ca 142                               | 加リー<br>蛋白 393<br>脂質 12.6<br>炭水 62.1<br>食塩 3.0<br>Ca 159                               | 加リー<br>蛋白 380<br>脂質 19.6<br>炭水 59.6<br>食塩 2.5<br>Ca 135                               | 加リー<br>蛋白 368<br>脂質 13.4<br>炭水 56.9<br>食塩 10.0<br>Ca 110                              |
| 昼<br>食  | ご飯<br>豚肉のオイスター炒め<br>ナムル<br>果物(キウイフルーツ)<br>わかめスープ                                      | ご飯<br>エビかつ 外付け<br>ミートボール甘辛煮<br>チキンシーザーサラダ<br>レタススープ                                   | 天ぷらうどん<br>鶏肉の味噌炒め<br>ひじきマリネ<br>ジョア  | ご飯<br>鶏肉のチヂミがラスソースかけ<br>えびとブロッコリーの胡麻マヨササ<br>りんごフルーチェ<br>えのきスープ                        | ちらし寿司<br>ねぎとろ盛り<br>やわらかイカと野菜の煮物<br>五目厚焼き玉子<br>中華デザート<br>清汁(花ふ・ひやむぎ)                   | ご飯<br>ハンバーグ 和風おろし<br>ひじきとツナの和え物<br>果物(りんご)<br>清汁(椎茸・三つ葉)                              | チキンライス<br>ロールキャベツ(コンソメ味)<br>ツナのクリームマカロニ<br>春雨の酢の物<br>コンソメスープ(ほうれん草・人参)                |
|         | 加リー<br>蛋白 485<br>脂質 13.0<br>炭水 63.5<br>食塩 2.0<br>Ca 142                               | 加リー<br>蛋白 558<br>脂質 21.0<br>炭水 67.9<br>食塩 3.0<br>Ca 149                               | 加リー<br>蛋白 532<br>脂質 30.2<br>炭水 74.7<br>食塩 4.4<br>Ca 825                                 | 加リー<br>蛋白 533<br>脂質 26.4<br>炭水 68.0<br>食塩 2.0<br>Ca 221                               | 加リー<br>蛋白 592<br>脂質 24.8<br>炭水 75.0<br>食塩 3.6<br>Ca 114                               | 加リー<br>蛋白 517<br>脂質 18.6<br>炭水 71.7<br>食塩 2.7<br>Ca 215                               | 加リー<br>蛋白 492<br>脂質 17.5<br>炭水 75.9<br>食塩 12.0<br>Ca 232                              |
| 15<br>時 | 吹雪まんじゅう   | ペアクリームワッフル  | 豆乳花 黒みつかけ   | きみしぐれ   | チョコレートケーキ   | 葛まんじゅう(あずき)   | バナナフルーチェ  |
|         | 加リー<br>蛋白 70<br>脂質 1.0<br>炭水 0.0<br>食塩 0.1<br>Ca 0                                    | 加リー<br>蛋白 76<br>脂質 1.2<br>炭水 0.0<br>食塩 0.1<br>Ca 8                                    | 加リー<br>蛋白 89<br>脂質 1.9<br>炭水 15.0<br>食塩 0.0<br>Ca 24                                    | 加リー<br>蛋白 60<br>脂質 1.5<br>炭水 0.0<br>食塩 0.1<br>Ca 0                                    | 加リー<br>蛋白 111<br>脂質 1.5<br>炭水 11.6<br>食塩 0.1<br>Ca 10                                 | 加リー<br>蛋白 72<br>脂質 1.1<br>炭水 17.2<br>食塩 0.0<br>Ca 11                                  | 加リー<br>蛋白 54<br>脂質 1.2<br>炭水 10.5<br>食塩 0.2<br>Ca 35                                  |
| 夕<br>食  | ご飯<br>サーモンマヨネーズ焼き<br>鶏肉と里芋の煮物<br>ブロッコリーと帆立の和え物<br>コンソメスープ(ほうれん草・人参)                   | ご飯<br>牛肉豆腐<br>胡瓜の梅風味和え<br>果物(バナナ)<br>みそ汁(白菜・人参)                                       | ご飯<br>酢豚<br>ほうれん草入り焼売<br>海藻サラダ<br>中華スープ(卵・青梗菜)  | ご飯<br>たらの野菜あんかけ<br>豚バラ肉ときのこのガーリックソ<br>桜大根漬<br>すまし汁(小松菜・麩)                             | ご飯<br>チキンのカレー焼き<br>いんげんと人参のバター炒め<br>えびとキャベツのサラダ<br>コンソメスープ(えのき・青梗菜)                   | ご飯<br>タラの幽庵焼き<br>春雨サラダ<br>明治十勝ヨーグルト<br>みそ汁(豆腐・ワカメ)                                    | ご飯<br>さわらの西京漬焼き<br>きゅうりと青じその豆腐サラダ<br>ブロッコリーとゆで卵のマヨ和え<br>みそ汁(なす・葱)                     |
|         | 加リー<br>蛋白 474<br>脂質 28.0<br>炭水 59.3<br>食塩 2.9<br>Ca 143                               | 加リー<br>蛋白 415<br>脂質 20.1<br>炭水 69.9<br>食塩 2.6<br>Ca 161                               | 加リー<br>蛋白 461<br>脂質 15.0<br>炭水 68.7<br>食塩 3.1<br>Ca 136                                 | 加リー<br>蛋白 414<br>脂質 20.6<br>炭水 54.3<br>食塩 2.5<br>Ca 144                               | 加リー<br>蛋白 369<br>脂質 21.9<br>炭水 55.3<br>食塩 2.1<br>Ca 173                               | 加リー<br>蛋白 470<br>脂質 21.4<br>炭水 70.3<br>食塩 2.8<br>Ca 231                               | 加リー<br>蛋白 503<br>脂質 26.4<br>炭水 56.8<br>食塩 3.2<br>Ca 163                               |
|         | 加リー<br>蛋白 1,414 kcal<br>脂質 58.4 g<br>炭水 39.7 g<br>炭水 182.2 g<br>食塩 7.3 g<br>Ca 432 mg | 加リー<br>蛋白 1,462 kcal<br>脂質 58.5 g<br>炭水 40.3 g<br>炭水 197.7 g<br>食塩 8.3 g<br>Ca 508 mg | 加リー<br>蛋白 1,433 kcal<br>脂質 59.3 g<br>炭水 34.7 g<br>炭水 215.9 g<br>食塩 9.5 g<br>Ca 1,187 mg | 加リー<br>蛋白 1,418 kcal<br>脂質 62.7 g<br>炭水 40.4 g<br>炭水 179.5 g<br>食塩 7.5 g<br>Ca 507 mg | 加リー<br>蛋白 1,465 kcal<br>脂質 60.8 g<br>炭水 34.2 g<br>炭水 204.0 g<br>食塩 8.8 g<br>Ca 456 mg | 加リー<br>蛋白 1,439 kcal<br>脂質 60.7 g<br>炭水 33.9 g<br>炭水 218.8 g<br>食塩 8.0 g<br>Ca 592 mg | 加リー<br>蛋白 1,417 kcal<br>脂質 58.5 g<br>炭水 40.3 g<br>炭水 200.1 g<br>食塩 8.3 g<br>Ca 540 mg |

都合により変更することがありますのでご了承ください。