

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 2023/11/22 (水) ~ 2023/11/28 (火)

	11月22日 水曜日			11月23日 木曜日			11月24日 金曜日			11月25日 土曜日			11月26日 日曜日			11月27日 月曜日			11月28日 火曜日								
朝 食	ご飯 肉団子甘酢あんかけ たけのこの土佐煮 キャベツとハムの和え物 みそ汁（えのき・わかめ）			ご飯 鶏肉と大根の煮込み やわらかポコ かぶ/根(ヌカ漬) みそ汁（じゃが芋・小松菜）			ご飯 チーズオムレツ 大根とさつま揚げの煮物 蒸し鶏とキュウリの酢の物 みそ汁（なす・葱）			ご飯 温泉卵 厚揚げと根菜煮物 舞茸とほうれん草の煮浸し みそ汁（なめこ・長ねぎ）			ご飯 白菜とウインナーのコンソメ煮 ほうれん草のゴマ和え 漬物（千切沢庵） みそ汁（もやし・わかめ）			ご飯 ひきわり納豆 厚揚げと鶏肉の味噌煮 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁（大根・小松菜）			ご飯 若鶏八幡巻 がんもの煮物 しそ昆布佃 みそ汁（豆腐・葱）								
	加り- 蛋白 脂質	381 14.0 6.5	炭水 食塩 Ca	65.3 2.8 140	加り- 蛋白 脂質	341 15.6 4.1	炭水 食塩 Ca	56.5 2.2 119	加り- 蛋白 脂質	364 13.6 6.1	炭水 食塩 Ca	60.6 2.7 153	加り- 蛋白 脂質	386 15.1 8.2	炭水 食塩 Ca	60.8 3.0 207	加り- 蛋白 脂質	353 11.3 8.8	炭水 食塩 Ca	55.4 2.7 209	加り- 蛋白 脂質	377 18.4 6.5	炭水 食塩 Ca	58.3 2.5 182	加り- 蛋白 脂質	366 12.7 6.7	炭水 食塩 Ca
昼 食	ご飯 カレイの唐揚げ 薬味添え 里芋のクリーム煮 大根と帆立の和え物 すまし汁（麩・ほうれん草）			ピビンパ キャベツの塩昆布和え ヨーグルト和え わかめスープ わかめスープ			麦ごはん 鶏の塩麹漬け焼き 春雨サラダ 白菜の青のり醤油和え みそ汁（かぼちゃ・厚揚げ）			鶏南蛮そば 豆腐しゅうまい さつま芋の煮物 いちごオレ			ご飯 白身魚のから揚げみぞれ和え 鶏肉となすの生姜焼き 十勝ヨーグルト みそ汁（なめこ・長ねぎ）			ご飯 鶏の照焼き 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）			しらすと青じりのごはん 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 白菜ミルクスープ								
	加り- 蛋白 脂質	487 22.0 13.8	炭水 食塩 Ca	65.8 2.6 137	加り- 蛋白 脂質	504 21.8 16.9	炭水 食塩 Ca	62.7 3.0 202	加り- 蛋白 脂質	485 24.7 13.2	炭水 食塩 Ca	64.4 2.9 169	加り- 蛋白 脂質	500 22.2 6.5	炭水 食塩 Ca	86.6 3.3 224	加り- 蛋白 脂質	491 23.7 10.4	炭水 食塩 Ca	72.5 2.7 208	加り- 蛋白 脂質	467 23.3 13.7	炭水 食塩 Ca	58.6 2.5 141	加り- 蛋白 脂質	477 23.3 13.6	炭水 食塩 Ca
15 時	ペアシュークリーム			スイートポテト			レアストロベリーケーキ			チョコクレープ			プリン			マロンパバロア			どら焼き（カスタード）								
	加り- 蛋白 脂質	146 2.0 9.6	炭水 食塩 Ca	12.9 0.1 87	加り- 蛋白 脂質	80 0.5 2.3	炭水 食塩 Ca	14.7 0.0 73	加り- 蛋白 脂質	82 1.0 0.0	炭水 食塩 Ca	9.4 0.1 6	加り- 蛋白 脂質	89 1.0 5.2	炭水 食塩 Ca	9.3 0.1 0	加り- 蛋白 脂質	69 1.9 1.3	炭水 食塩 Ca	12.5 0.0 22	加り- 蛋白 脂質	83 2.1 2.6	炭水 食塩 Ca	12.7 0.0 91	加り- 蛋白 脂質	112 2.0 3.9	炭水 食塩 Ca
夕 食	ご飯 キノコソースハンバーグ いかと大根の煮物 小松菜とシラスのお浸し キャベツと鶏ささみのスープ			ご飯 赤魚の煮付け 豚肉のおろし煮 白菜のお浸し とろろ昆布すまし汁			ご飯 鮭のクリームシチュー もやしとわかめのナムル みかん缶 かき玉汁			ご飯 ブリの生姜煮 大豆と鶏肉の炒り煮 もやしときゅうりの和え物 みそ汁（たけのこ・絹さや）			ご飯 ビーフシチュー きざみ昆布炒り煮 えびとキャベツのマヨサラダ コンソメスープ（人参・白菜）			ご飯 野菜コロッケ 付合せ 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 卵入り春雨ソテー おくらの梅醤油和え コンソメスープ（しめじ・えのき）								
	加り- 蛋白 脂質	479 24.0 12.7	炭水 食塩 Ca	64.5 4.0 226	加り- 蛋白 脂質	482 24.6 13.1	炭水 食塩 Ca	62.4 2.5 124	加り- 蛋白 脂質	529 21.8 16.7	炭水 食塩 Ca	69.7 3.0 236	加り- 蛋白 脂質	486 24.7 13.3	炭水 食塩 Ca	62.8 2.7 130	加り- 蛋白 脂質	493 21.3 14.6	炭水 食塩 Ca	68.9 4.1 289	加り- 蛋白 脂質	500 14.3 13.6	炭水 食塩 Ca	77.4 2.5 135	加り- 蛋白 脂質	464 25.2 12.3	炭水 食塩 Ca
	加り- 蛋白 脂質 炭水 食塩 Ca	1,493 kcal 61.1 g 42.6 g 208.5 g 9.5 g 590 mg	加り- 蛋白 脂質 炭水 食塩 Ca	1,407 kcal 62.5 g 36.4 g 196.3 g 7.7 g 518 mg	加り- 蛋白 脂質 炭水 食塩 Ca	1,460 kcal 61.1 g 36.0 g 204.1 g 8.7 g 564 mg	加り- 蛋白 脂質 炭水 食塩 Ca	1,461 kcal 63.0 g 33.2 g 219.5 g 9.1 g 561 mg	加り- 蛋白 脂質 炭水 食塩 Ca	1,406 kcal 58.2 g 35.1 g 209.3 g 9.5 g 728 mg	加り- 蛋白 脂質 炭水 食塩 Ca	1,427 kcal 58.1 g 36.4 g 207.0 g 7.5 g 549 mg	加り- 蛋白 脂質 炭水 食塩 Ca	1,419 kcal 63.2 g 36.5 g 183.3 g 8.5 g 470 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。