

事業者 けやきの苑  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 献立日 2023/11/29 (水) ~ 2023/

		11月29日 水曜日				11月30日 木曜日				
朝  食	ご飯 信田煮 はんぺんの卵とじ タラコ みそ汁 (えのき・わかめ)					ご飯 五目大豆煮 落の土佐煮 胡瓜としらす干しの酢の物 みそ汁 (小松菜・玉葱)				
		加リー 440 蛋白 21.0 脂質 10.8	炭水 61.7 食塩 3.9 Ca 172			加リー 345 蛋白 15.0 脂質 4.7	炭水 58.8 食塩 2.1 Ca 174			
昼  食	バターコーンライス 鮭の北海汁 揚げ出し豆腐 野菜あんかけ 野菜の白だし漬け りんごジュース					いりこ菜飯 サバの塩焼き 大根の帆立あんかけ 白菜のゆかり和え かき玉汁(はんぺん)				
		加リー 507 蛋白 16.0 脂質 13.4	炭水 76.5 食塩 2.0 Ca 322			加リー 414 蛋白 22.3 脂質 9.6	炭水 56.5 食塩 3.5 Ca 68			
15  時	ヨーグルト和え					みたらしムース				
		加リー 54 蛋白 2.0 脂質 1.4	炭水 8.5 食塩 0.0 Ca 103			加リー 60 蛋白 0.6 脂質 3.6	炭水 6.2 食塩 0.2 Ca 3			
夕  食	ご飯 鶏ひき肉と葱の厚焼き玉子 五目大豆煮 ササミと胡瓜のポン酢和え すまし汁(玉葱・人参)					ご飯 かクリームコロッケ 豚肉と茄子の味噌炒め 鶏ささみと卵のオロオロス和え みそ汁 (えのき・ワカメ)				
		加リー 402 蛋白 19.0 脂質 8.3	炭水 59.8 食塩 2.8 Ca 139			加リー 613 蛋白 23.0 脂質 24.9	炭水 78.6 食塩 2.9 Ca 159			
		加リー	1,403 kcal			加リー	1,432 kcal			
		蛋白	58.7 g			蛋白	60.9 g			
		脂質	33.9 g			脂質	42.8 g			
		炭水	206.5 g			炭水	200.1 g			
		食塩	8.7 g			食塩	8.7 g			
		Ca	736 mg			Ca	404 mg			