

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2023/12/01(金)～2023/12/07(木)

献立一覧表(成分有)7日間

	12月01日金曜日	12月02日土曜日	12月03日日曜日	12月04日月曜日	12月05日火曜日	12月06日水曜日	12月07日木曜日
朝食	ご飯 鶏肉と長葱の炒め物 カニカマときゅうりの酢の物 かぶ/根(ヌカ漬) みそ汁(白菜・えのき)	ご飯 スペイン風オムレツ 鶏肉の煮物 キャベツのおかか和え みそ汁(なめこ・豆腐)	ご飯 さんま蒲焼 高野豆腐の卵とじ かまぼこと胡瓜の酢の物 みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	ご飯 焼き鮭ほぐし 筑前煮 のり佃煮 みそ汁(もやし・ほうれん草)	ご飯 白菜と肉団子の煮物 千切り大根の甘辛煮 青しその実漬け みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 いわしの梅煮 鶏肉と冬瓜の煮込み ほうれん草のお浸し みそ汁(なす・ねぎ)	ご飯 五日巾着袋煮 ひじきと油揚げの煮物 梅びしお みそ汁(厚揚げ・しめじ)
	カロリー 380 炭水 59.6 蛋白 19.6 食塩 2.5 脂質 5.7 Ca 135	カロリー 397 炭水 61.9 蛋白 16.3 食塩 2.5 脂質 8.1 Ca 131	カロリー 401 炭水 62 蛋白 16.4 食塩 2.8 脂質 8.6 Ca 153	カロリー 359 炭水 57 蛋白 19.6 食塩 2.7 脂質 4.4 Ca 153	カロリー 381 炭水 62.9 蛋白 12.6 食塩 3.6 脂質 7.2 Ca 146	カロリー 372 炭水 57.1 蛋白 17.6 食塩 2.3 脂質 6.8 Ca 224	カロリー 367 炭水 61.6 蛋白 11.1 食塩 2.9 脂質 8.3 Ca 255
昼食	ご飯 ハンバーグ 和風おろし ひじきサラダ 明治十勝ヨーグルト 清汁(椎茸・三つ葉)	ご飯 鰯の山椒味噌焼き さつま芋のミルク煮 わかめと大根のサラダ みそ汁(なす・葱)	枝豆としらすのごはん 肉ジャガ キャベツとツナのサラダ マンゴーヨーグルト みそ汁(麩・葱)	ご飯 鶏唐揚げのおろしポン酢がけ トマトと卵の炒め物 もずくの和え物 すまし汁(玉葱・絹さや)	カレーうどん いかと大根の煮物 春菊の中華和え ぶどうとりんごジュース	ご飯 カレイのタルタル焼き 野菜炒め トマトとしらすのおろし和え みそ汁(たけのこ・絹さや)	ハヤシライス 海老とキャベツのサラダ 果物(りんご) コンソメスープ(青梗菜・人参)
	カロリー 538 炭水 72.6 蛋白 21.7 食塩 2.9 脂質 15.9 Ca 310	カロリー 536 炭水 79.3 蛋白 20.5 食塩 2.7 脂質 14.6 Ca 193	カロリー 531 炭水 69.4 蛋白 16.7 食塩 2.6 脂質 17.4 Ca 118	カロリー 549 炭水 62.8 蛋白 25.2 食塩 2.5 脂質 20 Ca 120	カロリー 492 炭水 74.4 蛋白 19.6 食塩 4.7 脂質 10.9 Ca 216	カロリー 459 炭水 57.6 蛋白 24.9 食塩 2.4 脂質 12.3 Ca 149	カロリー 487 炭水 72.1 蛋白 22.1 食塩 2.9 脂質 11.1 Ca 181
15時	こしあんおはぎ(さつまいも)	イチゴクレープ	きみしぐれ	わたようかん	キャラメルケーキ	ベアクリームワッフル	ブルーベリータルト
	カロリー 58 炭水 5.9 蛋白 0.9 食塩 0 脂質 3.4 Ca 8	カロリー 71 炭水 16.4 蛋白 1 食塩 0 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 60 炭水 0 蛋白 1.5 食塩 0.1 脂質 0.2 Ca 0	カロリー 32 炭水 7.4 蛋白 0.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 78 炭水 10.2 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.5 Ca 9	カロリー 76 炭水 0 蛋白 1.2 食塩 0.1 脂質 3.2 Ca 8	カロリー 84 炭水 12 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 3.7 Ca 53
夕食	ご飯 タラの塩麹焼き 豚肉と白菜の煮物 野菜の白だし漬け みそ汁(キャベツ・わかめ)	ご飯 チキンビーンズ えびとブロッコリーの炒め物 パイン缶 コンソメスープ(しめじ・えのき)	ご飯 あんかけ豆腐ハンバーグ 鶏ときのこのソテー ほうれん草の胡麻和え すまし汁(たけのこ・わかめ)	ご飯 カニ玉 厚揚げの旨煮 ブロッコリー中華和え 白菜のスープ	ご飯 黒ムツの煮付け たらこ豆腐 胡瓜とツナの和え物 すまし汁(かぶ・わかめ)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃまんじゅうとカブの薄葛煮 ひじきとツナのマリネ 清汁(卵豆腐・みつば)	ご飯 さけの西京味噌漬焼き レタスと豆腐の旨煮 大根とかにかま和え みそ汁(卵・みょうが)
	カロリー 420 炭水 57.4 蛋白 20.5 食塩 3.6 脂質 9.9 Ca 125	カロリー 442 炭水 73.2 蛋白 21.8 食塩 2.4 脂質 5.9 Ca 176	カロリー 412 炭水 49.8 蛋白 26.6 食塩 2.9 脂質 11.4 Ca 217	カロリー 503 炭水 69 蛋白 15.8 食塩 2.8 脂質 17.5 Ca 181	カロリー 488 炭水 62 蛋白 25.1 食塩 2.6 脂質 11.8 Ca 118	カロリー 548 炭水 69 蛋白 16.8 食塩 2.9 脂質 21.3 Ca 171	カロリー 493 炭水 58.6 蛋白 26.4 食塩 3.2 脂質 15.3 Ca 155
成分	カロリー 1396 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 34.9 g 炭水 195.5 g 食塩 9 g Ca 578 mg	カロリー 1446 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 28.7 g 炭水 230.8 g 食塩 7.6 g Ca 500 mg	カロリー 1404 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 37.6 g 炭水 181.2 g 食塩 8.4 g Ca 488 mg	カロリー 1443 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 41.9 g 炭水 196.2 g 食塩 8 g Ca 454 mg	カロリー 1439 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 33.4 g 炭水 209.5 g 食塩 11 g Ca 489 mg	カロリー 1455 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 43.6 g 炭水 183.7 g 食塩 7.7 g Ca 552 mg	カロリー 1431 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 38.4 g 炭水 204.3 g 食塩 9.1 g Ca 644 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。