

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2023/12/08(金) ~ 2023/12/14(木)

献立一覧表(成分有)7日間

	12月08日金曜日	12月09日土曜日	12月10日日曜日	12月11日月曜日	12月12日火曜日	12月13日水曜日	12月14日木曜日
朝食	ご飯 若鶏二色巻 冬瓜のカニあんかけ キャベツのごま和え みそ汁(なす・長葱)	ご飯 温泉卵 たけのこと揚げボールの煮物 桜大根漬 みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 白菜と鶏団子煮 焼き鮭ほぐし もやしとわかめの酢の物 みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 さんま蒲焼 車麩の煮物 白菜一夜漬 みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 厚揚げの旨煮 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 野菜炒め 白菜海苔和え しば漬 みそ汁(わかめ・長葱)	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)
	カロリー 351 炭水 59.6 蛋白 11.9 食塩 2.3 脂質 6.5 Ca 258	カロリー 374 炭水 57.9 蛋白 15.1 食塩 3.1 脂質 7.9 Ca 163	カロリー 398 炭水 61.7 蛋白 20.1 食塩 3.3 脂質 6.8 Ca 142	カロリー 359 炭水 57.9 蛋白 14.1 食塩 2.5 脂質 7 Ca 120	カロリー 320 炭水 60.1 蛋白 8.3 食塩 2.1 脂質 4.1 Ca 140	カロリー 393 炭水 55.6 蛋白 10.7 食塩 2.6 脂質 12.7 Ca 136	カロリー 385 炭水 64.7 蛋白 14.4 食塩 3.1 脂質 6 Ca 159
昼食	ご飯 メンチカツ 人参とたらこの炒め物 ブロッコリーとツナの和え物 かき玉汁	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 揚げ出し豆腐野菜あんかけ みかん缶 コンソメスープ(ハーフコン・キャベツ)	発芽玄米入りごはん 鶏の利休焼き ホタテあんかけ豆腐 果物(キウイフルーツ) コンソメスープ(白菜・人参)	ご飯 クリームロールキャベツ なすとピーマンの炒め物 春雨サラダ トマトのスープ	五目御飯 タラの塩麩焼き 牛肉と大根の煮物 ゴホウレンコンサラダ(明太マヨ) みそ汁(じゃがいも・わかめ)	天ぷらそば 大根と鶏の煮物 ひじきサラダ いちごオレ	ご飯 鶏の塩麩漬け焼き 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)
	カロリー 566 炭水 71.3 蛋白 19.7 食塩 3.2 脂質 21.8 Ca 147	カロリー 520 炭水 69 蛋白 22.1 食塩 1.9 脂質 15.3 Ca 247	カロリー 464 炭水 59.2 蛋白 26.6 食塩 2 脂質 12.9 Ca 188	カロリー 484 炭水 65.2 蛋白 18.1 食塩 3.3 脂質 15.5 Ca 263	カロリー 450 炭水 64.4 蛋白 25 食塩 4 脂質 8.6 Ca 60	カロリー 513 炭水 75.3 蛋白 24.9 食塩 3.5 脂質 9.8 Ca 306	カロリー 477 炭水 64.2 蛋白 24.6 食塩 2.7 脂質 12.1 Ca 167
15時	ドームケーキ(チョコ)	どらやき(こしあん)	くずもち風 45g	焼きプリンタルト	レアストロベリーケーキ	バナナクレープ	あずきワッフル
	カロリー 104 炭水 15.9 蛋白 2.2 食塩 0.1 脂質 3.5 Ca 0	カロリー 100 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.2 脂質 1.3 Ca 0	カロリー 81 炭水 20.5 蛋白 0 食塩 0 脂質 0 Ca 3	カロリー 122 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.1 脂質 6.3 Ca 4	カロリー 82 炭水 9.4 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 0 Ca 6	カロリー 89 炭水 8.1 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 64 炭水 0 蛋白 1.6 食塩 0.1 脂質 2.1 Ca 4
夕食	ご飯 赤魚の粕漬焼き 里芋の煮物 りんごヨーグルト すまし汁(かぶ・厚揚げ)	ご飯 たらのマヨコーン焼き かぼちゃ焼売 胡瓜とみょうがの和え物 すまし汁(ワカメ・万能葱)	ご飯 おでん 豚しゃぶサラダ 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 さわらの竜田揚げ 厚揚げと鶏肉の煮物 きゅうりと青じその豆腐サラダ 清汁(小松菜・えのき)	ご飯 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 コーンクリームスープ	麦メシ とろろ芋 鶏のしそ味噌焼き 玉ねぎとカニカマのサラダ 清汁(小松菜・花麩)	ご飯 鮭のクリームシチュー もやしとわかめのナムル 果物(バナナ) かき玉汁
	カロリー 425 炭水 68.1 蛋白 22.1 食塩 1.9 脂質 5.4 Ca 175	カロリー 411 炭水 58.7 蛋白 21.5 食塩 3.1 脂質 9.1 Ca 181	カロリー 463 炭水 60.9 蛋白 16.1 食塩 4.2 脂質 15.4 Ca 124	カロリー 528 炭水 64.3 蛋白 27.5 食塩 3.4 脂質 16.1 Ca 221	カロリー 537 炭水 66.9 蛋白 26.6 食塩 2.7 脂質 16.8 Ca 146	カロリー 429 炭水 64.6 蛋白 24.2 食塩 2.3 脂質 7.2 Ca 142	カロリー 535 炭水 74.1 蛋白 22.2 食塩 3 脂質 16 Ca 145
成分	カロリー 1446 kcal	カロリー 1405 kcal	カロリー 1406 kcal	カロリー 1493 kcal	カロリー 1389 kcal	カロリー 1424 kcal	カロリー 1461 kcal
	蛋白 55.9 g	蛋白 60.7 g	蛋白 62.8 g	蛋白 61.7 g	蛋白 60.9 g	蛋白 60.7 g	蛋白 62.8 g
	脂質 37.2 g	脂質 33.6 g	脂質 35.1 g	脂質 44.9 g	脂質 29.5 g	脂質 35.6 g	脂質 36.2 g
	炭水 214.9 g	炭水 185.6 g	炭水 202.3 g	炭水 187.4 g	炭水 200.8 g	炭水 203.6 g	炭水 203 g
	食塩 7.5 g	食塩 8.3 g	食塩 9.5 g	食塩 9.3 g	食塩 8.9 g	食塩 8.5 g	食塩 8.9 g
	Ca 580 mg	Ca 591 mg	Ca 457 mg	Ca 608 mg	Ca 352 mg	Ca 584 mg	Ca 475 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。