

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2023/12/15(金)～2023/12/21(木)

献立一覧表(成分有)7日間

	12月15日金曜日	12月16日土曜日	12月17日日曜日	12月18日月曜日	12月19日火曜日	12月20日水曜日	12月21日木曜日
朝食	ご飯 ひきわり納豆 かぶのそぼろあんかけ 白す干(おろし) みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 信田煮 タラコ 小松菜の煮びたし みそ汁(人参・もやし)	ご飯 千草焼 厚揚げと鶏肉の甘酢煮 白菜一夜漬 みそ汁(ほうれん草・もやし)	ご飯 温泉卵 里芋のそぼろあん しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 高野豆腐の玉子とじ 野菜炒め 桜大根漬 みそ汁(しめじ・厚揚げ)	ご飯 松風焼(あんかけ) ハンペンの煮物 ねり梅 みそ汁(麩・ほうれん草)	ご飯 焼き鮭ほぐし 大豆ケチャップ煮 白す干と胡瓜の酢の物 みそ汁(なす・ねぎ)
	カロリー 361 炭水 58.1 蛋白 16.4 食塩 1.9 脂質 6.3 Ca 145	カロリー 392 炭水 61.9 蛋白 17.1 食塩 3.6 脂質 7.2 Ca 225	カロリー 381 炭水 56.6 蛋白 17.3 食塩 2.4 脂質 7.7 Ca 167	カロリー 371 炭水 57.2 蛋白 14.5 食塩 2.1 脂質 7.8 Ca 146	カロリー 335 炭水 57.3 蛋白 12.7 食塩 2.2 脂質 5.1 Ca 179	カロリー 379 炭水 62.5 蛋白 15.2 食塩 3.3 脂質 6.5 Ca 130	カロリー 351 炭水 57.2 蛋白 18.9 食塩 3.1 脂質 4 Ca 149
昼食	ご飯 赤魚の唐揚げ 野菜あんかけ 根菜煮 大根と帆立の和え物 清汁(卵豆腐・三つ葉)	ご飯 やわらかカツの卵とじ ひじきとツナの和え物 フルーツ寒天 みそ汁(大根・えのき)	ちらし寿司 ねぎとろ盛り やわらかイカと野菜の煮物 卵トーフのカニあんかけ 果物(りんご) 清汁(花ふ・三つ葉)	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	ご飯 チーズ鮭フライ ふるふき大根 胡瓜とハムの和え物 かき玉汁(ほうれん草)	ひじき御飯 ホタテとねぎの厚焼き卵 豚肉とれんこんの甘辛煮 人参とツナのナムル 清汁(かにかま・三つ葉)	味噌ラーメン 焼き餃子 ブロッコリーとツナのサラダ ミルミルス
	カロリー 465 炭水 67.3 蛋白 21.9 食塩 3.3 脂質 10.7 Ca 126	カロリー 597 炭水 83 蛋白 21.3 食塩 2.5 脂質 20.4 Ca 328	カロリー 581 炭水 74.9 蛋白 24.9 食塩 4.2 脂質 18.6 Ca 72	カロリー 477 炭水 62.1 蛋白 23.3 食塩 3.9 脂質 13.6 Ca 153	カロリー 543 炭水 70.3 蛋白 20.5 食塩 3.1 脂質 18.5 Ca 167	カロリー 530 炭水 62 蛋白 21.3 食塩 3.6 脂質 19.7 Ca 90	カロリー 533 炭水 68.3 蛋白 25.4 食塩 4.1 脂質 17.5 Ca 159
15時	ドームケーキ(カスタード)	酒まんじゅう	チョコレートケーキ	どら焼き(カスタード)	チョコプリン 30g	吹雪まんじゅう	リンゴのシブースト
	カロリー 116 炭水 17.4 蛋白 2.3 食塩 0 脂質 4.2 Ca 0	カロリー 77 炭水 0 蛋白 0.2 食塩 0.2 脂質 0.2 Ca 0	カロリー 113 炭水 11.8 蛋白 1.5 食塩 0.1 脂質 0 Ca 10	カロリー 112 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.2 脂質 3.9 Ca 0	カロリー 54 炭水 8.5 蛋白 0.7 食塩 0 脂質 2.8 Ca 18	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 146 炭水 15.7 蛋白 1.8 食塩 0.1 脂質 8.5 Ca 17
夕食	ご飯 コンビーフとチーズ入りオムレツ 里芋のクリーム煮 いんげんのツナ和え コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	ご飯 あじの西京焼き 肉豆腐 カラフルマリネ すまし汁(オクラ・しめじ)	ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ 小松菜のお浸し コンソメスープ(白菜・人参)	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ 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)	ご飯 麻婆ナス おさかな豆腐揚げ煮 かぶぬか漬 中華スープ	ご飯 カレイの煮付 揚げだし豆腐 大根サラダ みそ汁(厚揚げ・みょうが)	ご飯 海老カツ 鶏肉と冬瓜の煮込み 人参のマリネ コンソメスープ(白菜・えのき)
	カロリー 529 炭水 63.9 蛋白 20.7 食塩 3 脂質 21.7 Ca 225	カロリー 424 炭水 59.4 蛋白 26 食塩 2.2 脂質 7.4 Ca 147	カロリー 402 炭水 61.8 蛋白 13.9 食塩 1.8 脂質 10.4 Ca 332	カロリー 436 炭水 59.2 蛋白 24.3 食塩 2.5 脂質 10.1 Ca 161	カロリー 456 炭水 58.3 蛋白 19.5 食塩 3 脂質 14.3 Ca 175	カロリー 458 炭水 62.2 蛋白 22.9 食塩 2.5 脂質 11.2 Ca 208	カロリー 476 炭水 69.9 蛋白 18.1 食塩 2.2 脂質 12.1 Ca 135
成分	カロリー 1471 kcal	カロリー 1490 kcal	カロリー 1477 kcal	カロリー 1396 kcal	カロリー 1388 kcal	カロリー 1437 kcal	カロリー 1506 kcal
	蛋白 61.3 g	蛋白 64.6 g	蛋白 57.6 g	蛋白 64.1 g	蛋白 53.4 g	蛋白 60.8 g	蛋白 64.2 g
	脂質 42.9 g	脂質 35.2 g	脂質 36.7 g	脂質 35.4 g	脂質 40.7 g	脂質 37.5 g	脂質 42.1 g
	炭水 206.7 g	炭水 204.3 g	炭水 205.1 g	炭水 178.5 g	炭水 194.4 g	炭水 186.7 g	炭水 211.1 g
	食塩 8.2 g	食塩 8.5 g	食塩 8.5 g	食塩 8.7 g	食塩 8.3 g	食塩 9.5 g	食塩 9.5 g
	Ca 496 mg	Ca 700 mg	Ca 581 mg	Ca 460 mg	Ca 539 mg	Ca 428 mg	Ca 460 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。