

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2023/12/22(金)～2023/12/28(木)

献立一覧表(成分有)7日間

	12月22日金曜日	12月23日土曜日	12月24日日曜日	12月25日月曜日	12月26日火曜日	12月27日水曜日	12月28日木曜日
朝食	ご飯 厚焼卵 南瓜のそぼろあん キャベツと魚肉ソーセージの炒め物 みそ汁(舞茸・もやし)	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 若鶏八幡巻 がんもの煮物 刻みしば漬け みそ汁(厚揚げ・ワカメ)	ご飯 いわしつみれと大根の煮物 大根と昆布煮 白す干(おろし) みそ汁(ほうれん草・椎茸)	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 タラコ 筍とふきの煮物 金時豆佃 みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 焼き鮭ほぐし 車麩の煮物 しば漬 みそ汁(厚揚げ・白菜)
	カロリー 398 炭水 64.9 蛋白 14.5 食塩 2.8 脂質 7.9 Ca 138	カロリー 353 炭水 55.4 蛋白 11.3 食塩 2.7 脂質 8.8 Ca 209	カロリー 339 炭水 56 蛋白 11.6 食塩 1.7 脂質 6.1 Ca 156	カロリー 324 炭水 61 蛋白 12.3 食塩 2.9 脂質 2.4 Ca 168	カロリー 377 炭水 58.3 蛋白 18.4 食塩 2.5 脂質 6.5 Ca 182	カロリー 329 炭水 60.8 蛋白 13.1 食塩 2.7 脂質 2.7 Ca 150	カロリー 327 炭水 56.2 蛋白 15.5 食塩 3 脂質 3.1 Ca 129
昼食	ご飯 キノコソースハンバーグ 蓮根炒め ほたてサラダ コンソメスープ(卵・青梗菜)	ご飯 たら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)	オムライス クリームロールキャベツ もやしとハムのサラダ レタススープ	バターハンムライス もみの木ハンバーグ 付け合せ コールスロー クリスマスカップデザート チキンスープ	ご飯 チキンのカレー焼き 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)	ご飯 ブリの生姜煮 肉ジャガ きゅうりとしらすの梅和え みそ汁(大根・わかめ)	さつまいもご飯 枝豆とカニカマ入り厚焼き卵 豚肉とキャベツの味噌炒め 大根のゆず風味 すまし汁(わかめ・葱)
	カロリー 487 炭水 66 蛋白 22.3 食塩 3.2 脂質 14.2 Ca 178	カロリー 496 炭水 72.6 蛋白 24.1 食塩 2.7 脂質 10.7 Ca 215	カロリー 506 炭水 66.8 蛋白 16 食塩 3.6 脂質 18.2 Ca 203	カロリー 490 炭水 70.8 蛋白 16.3 食塩 2.6 脂質 14.8 Ca 146	カロリー 463 炭水 55.7 蛋白 23.5 食塩 2.2 脂質 14.8 Ca 142	カロリー 564 炭水 66 蛋白 24.3 食塩 2.9 脂質 20.4 Ca 138	カロリー 508 炭水 63.2 蛋白 17.8 食塩 3.9 脂質 18.4 Ca 166
15時	ココアワッフル	ホーム喫茶	オレンジケーキ	サンタまんじゅう	はちみつレモンゼリー	黒糖まんじゅう	ペアシュークリーム
	カロリー 83 炭水 11.2 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.6 Ca 11	カロリー 204 炭水 29 蛋白 4.1 食塩 0.1 脂質 7.9 Ca 322	カロリー 93 炭水 12.9 蛋白 1.2 食塩 0 脂質 4.1 Ca 9	カロリー 75 炭水 0 蛋白 1.2 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 95 炭水 23.8 蛋白 0 食塩 0.1 脂質 0 Ca 2	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.1 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 146 炭水 12.9 蛋白 2 食塩 0.1 脂質 9.6 Ca 87
夕食	ご飯 鰯フライ 鶏肉と里芋の煮物 ブルーベリーヨーグルト みそ汁(白菜・春菊)	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 たらの小鍋風 ひじきの炒り煮 スパゲティサラダ みそ汁(豆腐・小松菜)	ご飯 チキン照焼き 付け合せ えびグラタン 花野菜のサラダ コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 野菜コロケ 付け合せ 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 ぜんまいの炒り煮 桜大根漬 すまし汁(オクラ・しめじ)	ご飯 エビフライ 付け合せ 炒り鶏 春雨サラダ みそ汁(なす・ほうれん草)
	カロリー 540 炭水 75.8 蛋白 22 食塩 2.5 脂質 14.7 Ca 378	カロリー 490 炭水 68.8 蛋白 21.3 食塩 4.1 脂質 14.4 Ca 289	カロリー 488 炭水 65 蛋白 26.1 食塩 3.1 脂質 12.8 Ca 219	カロリー 504 炭水 63.4 蛋白 25.6 食塩 3 脂質 15.3 Ca 287	カロリー 499 炭水 77.3 蛋白 14.3 食塩 2.5 脂質 13.6 Ca 134	カロリー 464 炭水 59.8 蛋白 23.1 食塩 2.5 脂質 13.6 Ca 175	カロリー 554 炭水 79.6 蛋白 25.9 食塩 2.7 脂質 14.3 Ca 149
成分	カロリー 1508 kcal	カロリー 1543 kcal	カロリー 1426 kcal	カロリー 1393 kcal	カロリー 1434 kcal	カロリー 1427 kcal	カロリー 1535 kcal
	蛋白 60.2 g	蛋白 60.8 g	蛋白 54.9 g	蛋白 55.4 g	蛋白 56.2 g	蛋白 61.6 g	蛋白 61.2 g
	脂質 40.4 g	脂質 41.8 g	脂質 41.2 g	脂質 32.6 g	脂質 34.9 g	脂質 36.8 g	脂質 45.4 g
	炭水 217.9 g	炭水 225.8 g	炭水 200.7 g	炭水 195.2 g	炭水 215.1 g	炭水 186.6 g	炭水 211.9 g
	食塩 8.6 g	食塩 9.6 g	食塩 8.4 g	食塩 8.6 g	食塩 7.3 g	食塩 8.2 g	食塩 9.7 g
	Ca 705 mg	Ca 1035 mg	Ca 587 mg	Ca 601 mg	Ca 460 mg	Ca 463 mg	Ca 531 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。