

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2023/12/29(金) ~ 2024/01/04(木)

献立一覧表(成分有)7日間

	12月29日金曜日	12月30日土曜日	12月31日日曜日				
朝食	ご飯 温泉卵 大根と鶏肉の炒り煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 鶏肉と長葱の炒め物 炒り豆腐 かぶ/根(ヌカ漬) みそ汁(白菜・えのき)	ご飯 厚揚げの旨煮 冬瓜のカニあんかけ キャベツと胡瓜の塩昆布和え みそ汁(かぶ・椎茸)				
	カロリー 391 炭水 57.7 蛋白 17.6 脂質 8.6 食塩 3 Ca 196	カロリー 382 炭水 57.1 蛋白 19.6 脂質 7.1 食塩 2.3 Ca 135	カロリー 304 炭水 60.1 蛋白 8.3 脂質 2.5 食塩 2.3 Ca 143				
昼食	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き 里芋のみぞれ煮 ブロッコリーと帆立の和え物 みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 ハンバーグ 和風おろし ひじきとツナの和え物 明治十勝ヨーグルト 清汁(椎茸・みつ葉)	カレーライス えびとブロッコリーのサラダ 野菜と果物のゼリー コンソメスープ(白菜・人参)				
	カロリー 466 炭水 64.4 蛋白 23.9 脂質 11.5 食塩 3.1 Ca 157	カロリー 560 炭水 73.9 蛋白 21.4 脂質 20.2 食塩 2.9 Ca 309	カロリー 531 炭水 79.1 蛋白 21.4 脂質 14.5 食塩 3.3 Ca 165				
15時	スイートポテト	チョコクレープ	みたらしムース				
	カロリー 80 炭水 14.7 蛋白 0.5 脂質 2.3 食塩 0 Ca 73	カロリー 89 炭水 9.3 蛋白 1 脂質 5.2 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 60 炭水 6.2 蛋白 0.6 脂質 3.6 食塩 0.2 Ca 3				
夕食	ご飯 やわらかカツきのソースがけ 小エビとかぶのサラダ ヨーグルト和え 冬瓜のスープ	ご飯 タラの幽庵焼き 春雨サラダ パイン缶 みそ汁(豆腐・わかめ)	いなり寿し 年越しそば 天婦羅 大根とわかめの和え物				
	カロリー 528 炭水 73.6 蛋白 18.7 脂質 16.2 食塩 2 Ca 264	カロリー 436 炭水 67.5 蛋白 18.6 脂質 8.5 食塩 2.6 Ca 135	カロリー 444 炭水 68 蛋白 17.5 脂質 10.5 食塩 5.3 Ca 121				
成分	カロリー 1465 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 38.6 g 炭水 210.4 g 食塩 8.1 g Ca 690 mg	カロリー 1467 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 41 g 炭水 207.8 g 食塩 7.9 g Ca 579 mg	カロリー 1339 kcal 蛋白 47.8 g 脂質 31.1 g 炭水 213.4 g 食塩 11.1 g Ca 432 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。