

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/01/01(月) ~ 2024/01/07(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	01月01日月曜日	01月02日火曜日	01月03日水曜日	01月04日木曜日	01月05日金曜日	01月06日土曜日	01月07日日曜日
朝食	朝粥 寿厚焼卵 春菊と人参の胡麻和え 桜大根漬 とろろ昆布汁	ご飯 彩り野菜信田煮 白す干(おろし) かぶ/根(ヌカ漬) みそ汁(花麴・葱)	ご飯 厚揚げの旨煮 タラコ 小松菜の煮びたし みそ汁(人参・もやし)	ご飯 厚揚げの旨煮 タラコ 小松菜の煮びたし みそ汁(人参・もやし)	ご飯 ひきわり納豆 大根そぼろあんかけ キャベツのゆかり和え みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 肉団子甘酢あんかけ ハムと野菜のクリーム煮 青しその実漬け みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 松風焼 豆腐のきのこあんかけ しそ昆布佃 みそ汁(ふ・ほうれん草)
	カロリー 383 蛋白 13.9 脂質 9 炭水 59.9 食塩 2.6 Ca 247	カロリー 367 蛋白 13.1 脂質 6.2 炭水 62.1 食塩 3.1 Ca 182	カロリー 385 蛋白 17 脂質 6.3 炭水 63.2 食塩 1.9 Ca 177	カロリー 322 蛋白 13.4 脂質 3.5 炭水 57 食塩 2.9 Ca 191	カロリー 324 蛋白 11.3 脂質 4.3 炭水 58.5 食塩 1.7 Ca 121	カロリー 384 蛋白 11.9 脂質 7.3 炭水 64.7 食塩 2.9 Ca 148	カロリー 390 蛋白 14.1 脂質 8 炭水 62.3 食塩 2.7 Ca 146
昼食	お雑煮 鰯の西京焼き おせち料理 煮しめ 果物(メロン)	ちらし寿司 鶏肉と栗の甘辛煮 ほうれん草の胡麻和え 清汁(豆腐・みつば)	いりこ菜飯 焼きサバのトマトソースかけ 豚しゃぶマリネ かぶのしそ風味和え コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 鮭ときのこの和風マリネ 竹輪とじゃがいもの煮物 キャベツとエビのマヨ和え みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 親子煮 かぼちゃの煮物 もやしの和え物 豚汁	ご飯 白身魚のフライ なすとピーマンの炒め物 大根なます すまし汁(豆腐・わかめ)	七草粥 カレイの煮付け 里芋の柚子みそかけ 春雨サラダ けんちん汁
	カロリー 472 蛋白 27.3 脂質 11.6 炭水 62.2 食塩 4.4 Ca 183	カロリー 432 蛋白 23 脂質 6.6 炭水 68 食塩 3 Ca 147	カロリー 490 蛋白 21.3 脂質 18.1 炭水 55.3 食塩 3.5 Ca 62	カロリー 480 蛋白 26.8 脂質 12.2 炭水 63.2 食塩 3.4 Ca 142	カロリー 514 蛋白 21.9 脂質 15 炭水 71.3 食塩 2.6 Ca 151	カロリー 474 蛋白 18.7 脂質 12.9 炭水 68.3 食塩 2.3 Ca 136	カロリー 460 蛋白 23.9 脂質 7.6 炭水 72.3 食塩 3 Ca 65
15時	祝い華(練切り)	干支まんじゅう(辰)	北海道あずきワッフル	ドームケーキ(カスタード)	オレンジケーキ	吹雪まんじゅう	イチゴクレープ
	カロリー 77 蛋白 1.6 脂質 0 炭水 17.6 食塩 0 Ca 0	カロリー 90 蛋白 1.5 脂質 0.2 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0	カロリー 64 蛋白 1.6 脂質 2.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 4	カロリー 116 蛋白 2.3 脂質 4.2 炭水 17.4 食塩 0 Ca 0	カロリー 93 蛋白 1.2 脂質 4.1 炭水 12.9 食塩 0 Ca 9	カロリー 70 蛋白 1.4 脂質 0.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 58 蛋白 0.9 脂質 3.4 炭水 5.9 食塩 0 Ca 8
夕食	麦ごはん ねぎとろ膳 冬瓜の帆立あんかけ 野菜の白だし漬け みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 ブリの生姜煮 豚肉ときのこのソテー 桃ヨーグルト すまし汁(たけのこ・わかめ)	ご飯 カニクリームコロッケ 大根としめじのあんかけ 蒸し鶏とキャベツのオーロラソース和え かき玉汁(はんぺん)	ご飯 コンビーフとチーズ入りオムレツ 白菜とハムの和え物 ヨーグルト和え コンソメスープ(ペーコン・かぶ)	ご飯 あじの西京焼き 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 白菜一夜漬 みそ汁(ふ・青梗菜)	ご飯 ポトフ 海老とブロッコリー炒め 胡瓜とツナの冷奴 りんごジュース	ご飯 キノコソースハンバーグ 五目大豆煮 大根のゆず風味 とろろ昆布すまし汁
	カロリー 471 蛋白 19.5 脂質 15.6 炭水 61 食塩 2.8 Ca 72	カロリー 598 蛋白 25.1 脂質 25.3 炭水 63.8 食塩 2.2 Ca 191	カロリー 504 蛋白 20.5 脂質 14.8 炭水 77.5 食塩 2.8 Ca 146	カロリー 523 蛋白 19.8 脂質 17.5 炭水 64.1 食塩 2.6 Ca 251	カロリー 468 蛋白 21.8 脂質 12 炭水 63.6 食塩 2.8 Ca 190	カロリー 507 蛋白 25.5 脂質 11.4 炭水 72.5 食塩 2.3 Ca 345	カロリー 461 蛋白 17.7 脂質 13.3 炭水 66.7 食塩 3 Ca 158
成分	カロリー 1403 kcal	カロリー 1487 kcal	カロリー 1443 kcal	カロリー 1441 kcal	カロリー 1399 kcal	カロリー 1435 kcal	カロリー 1369 kcal
	蛋白 62.3 g	蛋白 62.7 g	蛋白 60.4 g	蛋白 62.3 g	蛋白 56.2 g	蛋白 57.5 g	蛋白 56.6 g
	脂質 36.2 g	脂質 38.3 g	脂質 41.3 g	脂質 37.4 g	脂質 35.4 g	脂質 31.7 g	脂質 32.3 g
	炭水 200.7 g	炭水 193.9 g	炭水 196 g	炭水 201.7 g	炭水 206.3 g	炭水 205.5 g	炭水 207.2 g
	食塩 9.8 g	食塩 8.5 g	食塩 8.3 g	食塩 8.9 g	食塩 7.1 g	食塩 7.6 g	食塩 8.7 g
Ca 502 mg	Ca 520 mg	Ca 389 mg	Ca 584 mg	Ca 471 mg	Ca 629 mg	Ca 377 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。