

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/01/08(月) ~ 2024/01/14(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	01月08日月曜日	01月09日火曜日	01月10日水曜日	01月11日木曜日	01月12日金曜日	01月13日土曜日	01月14日日曜日
朝食	ご飯 京がんもの煮物 白す干(おろし) ねり梅 みそ汁(ほうれん草・長葱)	ご飯 さんまのおかか煮 ぜんまいの煮物 刻みしば漬 みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 温泉卵 里芋のそぼろあん 刻みきゅうり漬け みそ汁(大根・ふ)	ご飯 厚揚げと鶏肉の煮物 大豆のトマト煮 たいみそ みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 ウィナー入りスクランブルエッグ 千切大根の甘辛煮 もやしとわかめの酢の物 みそ汁(ふ・玉ねぎ)	ご飯 白菜と鶏団子煮 焼き鮭ほぐし 昆布佃 みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 厚焼卵 車麩の煮物 白す干(おろし) みそ汁(厚揚げ・もやし)
	カロリー 322 炭水 56.5 蛋白 11.3 食塩 2.4 脂質 4.8 Ca 155	カロリー 369 炭水 58.6 蛋白 13.1 食塩 2.1 脂質 7.6 Ca 194	カロリー 358 炭水 55.6 蛋白 13.6 食塩 2 脂質 7.4 Ca 119	カロリー 394 炭水 64 蛋白 16.7 食塩 2 脂質 6.4 Ca 173	カロリー 411 炭水 58.1 蛋白 14.6 食塩 3.1 脂質 11.7 Ca 131	カロリー 401 炭水 62.2 蛋白 19.7 食塩 3.3 脂質 6.8 Ca 149	カロリー 368 炭水 60.2 蛋白 14.8 食塩 2.1 脂質 6.1 Ca 163
昼食	カレーピラフ たらのマヨコーン焼き ウィナーと白菜のクリーム煮 果物(キウイフルーツ) コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 チーズはんぺんフライ 付け合せ もやしと豚ひき肉のカレー風味炒め トマトと玉ねぎのサラダ かき玉汁(しめじ)	塩ラーメン 焼き餃子 ひじきマリネ ジョア	チキンカレーライス 大根サラダ みかん缶 コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 鶏肉のソテー・ミグラスソースかけ えびとブロッコリーの胡麻マヨサラダ いちごフルーチェ えのきのスープ	ご飯 鶏の利休焼き ホタテあんかけ豆腐 白桃缶 ミネストローネ	ご飯 鱈フライ 付け合せ 若鶏二色巻き トマトとカブのハニーマリネ かき玉汁(卵・葱)
	カロリー 529 炭水 65 蛋白 23.4 食塩 3.5 脂質 18.4 Ca 136	カロリー 503 炭水 65.2 蛋白 15.9 食塩 2.6 脂質 18.2 Ca 140	カロリー 473 炭水 70.4 蛋白 23.5 食塩 5.1 脂質 10.1 Ca 779	カロリー 477 炭水 73.8 蛋白 16.2 食塩 3.4 脂質 11.5 Ca 221	カロリー 528 炭水 68.4 蛋白 26.5 食塩 2 脂質 16 Ca 221	カロリー 490 炭水 63.7 蛋白 24.8 食塩 2.2 脂質 13.8 Ca 253	カロリー 507 炭水 69.9 蛋白 19.1 食塩 2.5 脂質 14.8 Ca 414
15時	リンゴのシブースト	ふんわりきなこムース	白桃羹	ブチおぼぎ	きみしぐれ	レアストロベリーケーキ	水まんじゅう 梅あん
	カロリー 143 炭水 15.4 蛋白 1.8 食塩 0.1 脂質 8.3 Ca 17	カロリー 55 炭水 5.7 蛋白 0.7 食塩 0 脂質 3.3 Ca 3	カロリー 58 炭水 14.4 蛋白 0.2 食塩 0 脂質 0 Ca 3	カロリー 90 炭水 8.2 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 60 炭水 0 蛋白 1.5 食塩 0.1 脂質 0.2 Ca 0	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 52 炭水 12.8 蛋白 0.3 食塩 0.5 脂質 0.1 Ca 2
夕食	ご飯 すきやき煮 きのこのバター炒め 玉ねぎとハムのサラダ 清汁(はんぺん)	ご飯 鶏の胡麻しそ焼き さつま揚げと大根の煮物 きゅうりとしらすの梅和え みそ汁(なす・ねぎ)	ご飯 回鍋肉 豆腐の野菜あんかけ ツナとかぶのサラダ かき玉汁(ほうれん草)	ご飯 赤魚の煮付け レタスと豆腐の旨煮 もやしとツナの和え物 みそ汁(なめこ・長葱)	ご飯 カレイの野菜あんかけ 豚バラ肉ときのこのガーリックソテー 漬物(胡瓜風味) すまし汁(小松菜・麩)	ご飯 おでん 豚しゃぶサラダ ナス(ヌカ漬) みそ汁(えのき・小松菜)	ご飯 クリームシチュー 花型豆腐と大根の煮物 ほうれん草のお浸し コンソメスープ(ペーコン・キャベツ)
	カロリー 426 炭水 61 蛋白 20.4 食塩 2.7 脂質 10.1 Ca 126	カロリー 432 炭水 61.7 蛋白 27.5 食塩 3.3 脂質 6.7 Ca 161	カロリー 563 炭水 58.6 蛋白 19.2 食塩 2.1 脂質 24.1 Ca 145	カロリー 488 炭水 64.8 蛋白 28 食塩 2.5 脂質 9.6 Ca 128	カロリー 427 炭水 54.1 蛋白 21.8 食塩 2.2 脂質 12.3 Ca 106	カロリー 445 炭水 59.4 蛋白 14.8 食塩 3.4 脂質 14.7 Ca 136	カロリー 472 炭水 66.4 蛋白 22 食塩 3.3 脂質 12 Ca 203
成分	カロリー 1420 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 41.6 g 炭水 197.9 g 食塩 8.7 g Ca 434 mg	カロリー 1359 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 35.8 g 炭水 191.2 g 食塩 8 g Ca 498 mg	カロリー 1452 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 41.6 g 炭水 199 g 食塩 9.2 g Ca 1046 mg	カロリー 1449 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 33.4 g 炭水 210.8 g 食塩 8 g Ca 522 mg	カロリー 1426 kcal 蛋白 64.4 g 脂質 40.2 g 炭水 180.6 g 食塩 7.4 g Ca 458 mg	カロリー 1418 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 35.3 g 炭水 194.7 g 食塩 9 g Ca 544 mg	カロリー 1399 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 33 g 炭水 209.3 g 食塩 8.4 g Ca 782 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。