

事業者 けやきの苑  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/01/15(月)～2024/01/21(日)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	01月15日月曜日	01月16日火曜日	01月17日水曜日	01月18日木曜日	01月19日金曜日	01月20日土曜日	01月21日日曜日
朝食	ご飯 鶏肉と長葱の炒め物 カニカマときゅうりの酢の物 かぶ/根(ヌカ漬) みそ汁(白菜・万能葱)	ご飯 高野豆腐の玉子とじ 魚肉ソーセージと野菜のソテー 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 鶏団子の煮物 ひじきと油揚げの煮物 桜大根漬 みそ汁(麩・万能葱)	ご飯 温泉卵 冬瓜のカニあんかけ 舞茸とほうれん草の煮浸し みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 いわしの梅煮 がんもの煮物 オクラとなめこのおかか和え みそ汁(白菜)	ご飯 筑前煮 卵トーフのかにあんかけ 刻みしば漬 みそ汁(舞茸・麩)	ご飯 竹輪とじゃがいもの煮物 ナスのトマト煮 のり佃煮 みそ汁(人参・ほうれん草)
	カロリー 381 炭水 59.5 食塩 2.5 Ca 137 蛋白質 19.6 脂質 5.7	カロリー 335 炭水 59.5 食塩 3.4 Ca 159 蛋白質 10.1 脂質 5.5	カロリー 393 炭水 66.1 食塩 2.8 Ca 180 蛋白質 13.1 脂質 7.5	カロリー 349 炭水 55.5 食塩 2.6 Ca 176 蛋白質 13.9 脂質 7.1	カロリー 370 炭水 58.8 食塩 2.6 Ca 222 蛋白質 13.1 脂質 8.1	カロリー 351 炭水 58.5 食塩 2.3 Ca 119 蛋白質 13.7 脂質 5.5	カロリー 351 炭水 64.2 食塩 2.4 Ca 152 蛋白質 10.8 脂質 4.3
昼食	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 みそ汁(きゃべつ・わかめ)	発芽玄米入りごはん ガーリックバターチキン スパゲティーサラダ 白菜とシラスのお浸し コーンクリームスープ	やわらかソースカツ丼 中華風冷奴 フルーツカクテル みそ汁(しめじ・長葱)	ご飯 赤魚粕漬け焼き 牛肉とごぼうの卵とじ 里芋の和風マヨサラダ みそ汁(豆腐・ほうれん草)	かき玉うどん 豚肉とキャベツの味噌炒め かぶのしそ風味和え ミルミルス	枝豆としらすのごはん 鮭チーズフライ 白菜と鶏肉の柚子風味 野菜と果物のゼリー 玉子スープ	ちらし寿司 ねぎとろ盛り やわらかイカと野菜の煮物 五目厚焼き玉子 果物(りんご) 清汁(花麩・ひやむぎ)
	カロリー 548 炭水 76.5 食塩 3.2 Ca 322 蛋白質 21.3 脂質 17.3	カロリー 534 炭水 63.8 食塩 2.7 Ca 82 蛋白質 26.6 脂質 18.3	カロリー 522 炭水 73.4 食塩 2.6 Ca 185 蛋白質 17.6 脂質 16.3	カロリー 519 炭水 64.9 食塩 2.7 Ca 138 蛋白質 26.1 脂質 15.6	カロリー 534 炭水 63.7 食塩 2.8 Ca 172 蛋白質 27.1 脂質 17.1	カロリー 490 炭水 74 食塩 2.4 Ca 98 蛋白質 21.5 脂質 11.6	カロリー 596 炭水 76.2 食塩 3.6 Ca 59 蛋白質 24.9 脂質 19.6
15時	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	葛まんじゅう 葛まんじゅう 葛まんじゅう	わたようかん わたようかん わたようかん	ペアシュークリーム ペアシュークリーム ペアシュークリーム	ふんわりよもぎムース ふんわりよもぎムース ふんわりよもぎムース	スイートポテト スイートポテト スイートポテト	チョコレートケーキ チョコレートケーキ チョコレートケーキ
	カロリー 100 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0 蛋白質 2 脂質 1.3	カロリー 72 炭水 17.3 食塩 0 Ca 11 蛋白質 1.1 脂質 0.1	カロリー 32 炭水 7.4 食塩 0 Ca 0 蛋白質 0.6 脂質 0	カロリー 146 炭水 12.9 食塩 0.1 Ca 87 蛋白質 2 脂質 9.6	カロリー 64 炭水 7.4 食塩 0 Ca 0 蛋白質 0.6 脂質 0	カロリー 80 炭水 14.7 食塩 0 Ca 73 蛋白質 0.5 脂質 2.3	カロリー 113 炭水 11.8 食塩 0.1 Ca 10 蛋白質 1.5 脂質 0
夕食	ご飯 鱈のきのこあんかけ ほうれん草しゅうまい 春雨マヨサラダ すまし汁(たけのこ・絹さや)	ご飯 鱈の山椒味噌焼き 牛肉と大根の煮物 玉ねぎとカニカマのサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 タラの塩麩焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草の胡麻和え すまし汁(豆腐・わかめ)	ご飯 蒸し鶏 ゴマダレ 信田煮 漬物(千切沢庵) 清汁(卵豆腐・糸みつば)	ご飯 肉団子の酢豚風 かぼちゃしゅうまい 海藻サラダ 中華スープ(卵・青梗菜)	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げとたけのこ炒め 大根サラダ コンスメスープ(ベーコン・玉葱)	ご飯 チキンのカレー焼き いんげんと人参のバター炒め えびとキャベツのサラダ コンスメスープ(えのき・青梗菜)
	カロリー 444 炭水 66.7 食塩 3 Ca 124 蛋白質 20.3 脂質 10.4	カロリー 480 炭水 62.4 食塩 3 Ca 139 蛋白質 26.7 脂質 11.4	カロリー 381 炭水 64.2 食塩 2.9 Ca 200 蛋白質 19.1 脂質 4.4	カロリー 445 炭水 58.5 食塩 3.4 Ca 156 蛋白質 20.3 脂質 9.2	カロリー 457 炭水 69 食塩 3 Ca 134 蛋白質 14.7 脂質 12.5	カロリー 536 炭水 62.9 食塩 2.7 Ca 165 蛋白質 15.7 脂質 22.3	カロリー 373 炭水 54.6 食塩 2.1 Ca 173 蛋白質 21.8 脂質 6.6
成分	カロリー 1473 kcal 炭水 202.7 g 食塩 8.9 g Ca 583 mg 蛋白質 63.2 g 脂質 34.7 g	カロリー 1421 kcal 炭水 203 g 食塩 9.1 g Ca 391 mg 蛋白質 64.5 g 脂質 35.3 g	カロリー 1328 kcal 炭水 211.1 g 食塩 8.3 g Ca 565 mg 蛋白質 50.4 g 脂質 28.2 g	カロリー 1459 kcal 炭水 191.8 g 食塩 8.8 g Ca 557 mg 蛋白質 62.3 g 脂質 41.5 g	カロリー 1425 kcal 炭水 198.9 g 食塩 8.4 g Ca 528 mg 蛋白質 55.5 g 脂質 37.7 g	カロリー 1457 kcal 炭水 210.1 g 食塩 7.4 g Ca 455 mg 蛋白質 51.4 g 脂質 41.7 g	カロリー 1433 kcal 炭水 206.8 g 食塩 8.2 g Ca 394 mg 蛋白質 59 g 脂質 30.5 g

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。