

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/01/22(月) ~ 2024/01/28(日)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	01月22日月曜日	01月23日火曜日	01月24日水曜日	01月25日木曜日	01月26日金曜日	01月27日土曜日	01月28日日曜日
朝食	ご飯 松風焼 炒り豆腐 野沢菜漬 みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 チーズオムレツ 切干大根とさつま揚げの煮物 蒸し鶏とキュウリの酢の物 みそ汁(なす・葱)	ご飯 白菜と肉団子の煮物 キャベツとハムの和え物 あみ佃 みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 鶏肉と大根の煮込み やわらかマホコ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 千草焼 大根そぼろあんかけ もやしと竹輪の和え物 みそ汁(豆腐・なめこ)	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 だし巻玉子 厚揚げと根菜煮物 のり佃煮 みそ汁(なめこ・長ねぎ)
	カロリー 391 蛋白 15 脂質 9.6 炭水 58.6 食塩 2.3 Ca 169	カロリー 393 蛋白 14.7 脂質 6.1 炭水 66.2 食塩 3.2 Ca 164	カロリー 392 蛋白 14.3 脂質 8 炭水 62.9 食塩 3.7 Ca 169	カロリー 345 蛋白 16.2 脂質 4.2 炭水 57.1 食塩 2.2 Ca 131	カロリー 353 蛋白 13.4 脂質 6.7 炭水 57.3 食塩 2.1 Ca 111	カロリー 353 蛋白 11.3 脂質 8.8 炭水 55.4 食塩 2.7 Ca 209	カロリー 374 蛋白 12.5 脂質 6.4 炭水 64.1 食塩 2.1 Ca 203
昼食	ご飯 エビかつ タルタルソースかけ ミートボール甘辛煮 チキンとキャベツのサラダ レタススープ	麦ごはん 鶏の塩麹揚げ焼き 春雨サラダ 白菜の青のり醤油和え みそ汁(かぼちゃ・厚揚げ)	ご飯 白身魚の唐揚げ 薬味添え 里芋のクリーム煮 大根と帆立のサラダ すまし汁(豆腐・ほうれん草)	ビビンバ キャベツの塩昆布和え ヨーグルト和え わかめスープ	チキンライス ロールキャベツ(コンソメ味) ツナのクリームマカロニ 春雨の和え物 コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ビーフカレー えびとキャベツのマヨサラダ 十勝ヨーグルト コンソメスープ(青梗菜・えのき)	鶏南蛮そば 豆腐しゅうまい さつま芋の煮物 いちごオレ
	カロリー 560 蛋白 21.2 脂質 21.2 炭水 68.1 食塩 3 Ca 150	カロリー 484 蛋白 24.6 脂質 13.2 炭水 64.3 食塩 2.7 Ca 169	カロリー 479 蛋白 20.6 脂質 13.9 炭水 65.2 食塩 2.7 Ca 147	カロリー 505 蛋白 21.7 脂質 16.9 炭水 62.7 食塩 2.3 Ca 263	カロリー 469 蛋白 17.2 脂質 10.2 炭水 74.7 食塩 3 Ca 232	カロリー 562 蛋白 22.8 脂質 16.2 炭水 78.7 食塩 3.4 Ca 278	カロリー 486 蛋白 20 脂質 6 炭水 86.6 食塩 3.3 Ca 223
15時	みたらしムース	こしあんおはぎ(さつまいも)	ココアワッフル	はちみつレモンゼリー	黒糖まんじゅう	ホーム喫茶	チョコクレープ
	カロリー 60 蛋白 0.6 脂質 3.6 炭水 6.2 食塩 0.2 Ca 3	カロリー 71 蛋白 1 脂質 0.1 炭水 16.4 食塩 0 Ca 0	カロリー 83 蛋白 1.4 脂質 3.6 炭水 11.2 食塩 0.1 Ca 11	カロリー 95 蛋白 0 脂質 0 炭水 23.8 食塩 0.1 Ca 2	カロリー 70 蛋白 1.1 脂質 0.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 204 蛋白 4.1 脂質 7.9 炭水 29 食塩 0.1 Ca 322	カロリー 89 蛋白 1 脂質 5.2 炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 0
夕食	ご飯 牛肉豆腐 胡瓜の梅風味和え パイン缶 みそ汁(白菜・人参)	ご飯 鮭のクリームシチュー もやしとわかめの和え物 果物(バナナ) かき玉汁	ご飯 キノコソースハンバーグ いかと大根の煮物 小松菜とシラスのお浸し キャベツと鶏ささみのスープ	ご飯 赤魚の煮付け 豚肉のおろし煮 かぶ/根(ヌカ漬) とろろ昆布すまし汁	ご飯 さわらの西京漬焼き ブロッコリーとゆで卵のマヨ和え ササミと胡瓜のボン酢和え みそ汁(白菜・椎茸)	ご飯 たらのから揚げみぞれがけ きざみ昆布炒り煮 鶏肉となすの生姜和え みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 ブリの生姜煮 大豆と鶏肉の炒り煮 もやしときゅうりの和え物 みそ汁(たけのこ・絹さや)
	カロリー 406 蛋白 19.7 脂質 5.2 炭水 66.7 食塩 2.6 Ca 161	カロリー 486 蛋白 19.5 脂質 12.5 炭水 72.2 食塩 2.7 Ca 144	カロリー 470 蛋白 23.4 脂質 11.9 炭水 64.4 食塩 4 Ca 226	カロリー 477 蛋白 23.8 脂質 13 炭水 61.7 食塩 2.5 Ca 112	カロリー 495 蛋白 25.8 脂質 17.4 炭水 55.6 食塩 3 Ca 127	カロリー 461 蛋白 23.6 脂質 11.2 炭水 66.2 食塩 4.3 Ca 229	カロリー 489 蛋白 24.8 脂質 13.9 炭水 62.4 食塩 2.7 Ca 129
成分	カロリー 1417 kcal	カロリー 1434 kcal	カロリー 1424 kcal	カロリー 1422 kcal	カロリー 1387 kcal	カロリー 1580 kcal	カロリー 1438 kcal
	蛋白 56.5 g	蛋白 59.8 g	蛋白 59.7 g	蛋白 61.7 g	蛋白 57.5 g	蛋白 61.8 g	蛋白 58.3 g
	脂質 39.6 g	脂質 31.9 g	脂質 37.4 g	脂質 34.1 g	脂質 34.4 g	脂質 44.1 g	脂質 31.5 g
	炭水 199.6 g	炭水 219.1 g	炭水 203.7 g	炭水 205.3 g	炭水 187.6 g	炭水 229.3 g	炭水 222.4 g
	食塩 8.1 g	食塩 8.6 g	食塩 10.5 g	食塩 7.1 g	食塩 8.2 g	食塩 10.5 g	食塩 8.2 g
Ca 483 mg	Ca 477 mg	Ca 553 mg	Ca 508 mg	Ca 470 mg	Ca 1038 mg	Ca 555 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。