

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/01/29(月) ~ 2024/01/31(水)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	01月29日月曜日	01月30日火曜日	01月31日水曜日
朝食	ご飯 ひきわり納豆 厚揚げと鶏肉の味噌煮 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 若鶏八幡巻 カレー仕立てのじゃがいも煮 しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 いわし生姜煮 卵豆腐 キャベツのごま和え みそ汁(なす・ねぎ)
	カロリー 376 炭水 58.2 蛋白 18.3 食塩 2.5 脂質 6.5 Ca 182	カロリー 355 炭水 63 蛋白 11.2 食塩 1.9 脂質 4.9 Ca 118	カロリー 401 炭水 59.5 蛋白 17.9 食塩 3 脂質 9.3 Ca 186
昼食	ご飯 鶏の照焼き 白菜のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ コンソメスープ(ほうれん草・キャベツ)	しらすと青じろのごはん カレイのバター醤油焼き とうがんのカニあんかけ やわらかごぼうサラダ 白菜ミルクスープ	ご飯 豚肉のオイスター炒め ナムル 果物(キウイフルーツ) わかめスープ
	カロリー 481 炭水 58.6 蛋白 25.5 食塩 2.5 脂質 14.2 Ca 142	カロリー 478 炭水 62.8 蛋白 22.9 食塩 3.8 脂質 13.5 Ca 152	カロリー 505 炭水 63.6 蛋白 13.9 食塩 2.1 脂質 20.3 Ca 143
15時	くずもち風デザート	どらやき(ずんだ)	焼きプリンタルト
	カロリー 81 炭水 20.5 蛋白 0 食塩 0 脂質 0 Ca 3	カロリー 113 炭水 0 蛋白 2.8 食塩 0.2 脂質 1.5 Ca 0	カロリー 122 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.1 脂質 6.3 Ca 4
夕食	ご飯 野菜コロッケ なすのそぼろあんかけ 大根とカニカマの和え物 みそ汁(もやし・麩)	ご飯 はちみつ味噌焼きチキン 卵入り春雨ソテー おくらの梅醤油和え コンソメスープ(しめじ・えのき)	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーと帆立の和え物 コンソメスープ(ほうれん草・人参)
	カロリー 498 炭水 77.2 蛋白 14.4 食塩 2.5 脂質 13.7 Ca 139	カロリー 464 炭水 61.1 蛋白 25.5 食塩 2.5 脂質 12.3 Ca 171	カロリー 471 炭水 59.3 蛋白 27.8 食塩 2.9 脂質 12.3 Ca 141
成分	カロリー 1436 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 34.4 g 炭水 214.5 g 食塩 7.5 g Ca 466 mg	カロリー 1410 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 32.2 g 炭水 186.9 g 食塩 8.4 g Ca 441 mg	カロリー 1499 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 48.2 g 炭水 182.4 g 食塩 8.1 g Ca 474 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。