

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/02/01(木) ~ 2024/02/07(水)

献立一覧表(成分有)7日間

	02月01日木曜日	02月02日金曜日	02月03日土曜日	02月04日日曜日	02月05日月曜日	02月06日火曜日	02月07日水曜日
朝食	ご飯 温泉卵 ハムと野菜のクリーム煮 桜大根漬 みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 揚げ茄子のそぼろ煮 カニカマ卵ロール 漬物(千切沢庵) みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 五目大豆煮 焼き鮭ほぐし 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 さんま蒲焼 車麩の煮物 白菜一夜漬 みそ汁(きゃべつ・わかめ)	ご飯 だし巻玉子 茄子のトマト煮 きざみきゅうり漬け みそ汁(白菜)	ご飯 若鶏二色巻 高野豆腐の卵とじ キャベツのごま和え みそ汁(なす・じゃが芋)	ご飯 かぼちゃ甘煮 ひじきの煮物 梅びしお みそ汁(わかめ・長葱)
	カロリー 361 蛋白 13 脂質 8.7 炭水 54.8 食塩 2 Ca 148	カロリー 348 蛋白 10.4 脂質 6.7 炭水 58.8 食塩 2.1 Ca 125	カロリー 400 蛋白 23.4 脂質 7.8 炭水 56.7 食塩 2.4 Ca 151	カロリー 362 蛋白 13.9 脂質 7 炭水 58.6 食塩 2.2 Ca 110	カロリー 368 蛋白 11.6 脂質 7.9 炭水 59.3 食塩 1.7 Ca 119	カロリー 385 蛋白 14.3 脂質 8.3 炭水 61.3 食塩 2.5 Ca 281	カロリー 340 蛋白 7.8 脂質 2.4 炭水 70.7 食塩 2.5 Ca 159
昼食	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 果物(りんご) コンソメスープ(ベーコン・キャベツ)	醤油ラーメン 焼き餃子 ブロッコリーとツナのサラダ ミルミルス	グリーンピースごはん 鶏肉の玉葱ソースがけ ホタテ風味あんかけ豆腐 果物(白桃缶) コンソメスープ(人参・青梗菜)	ご飯 鯖のカレーマヨ焼き なすとピーマンの炒め物 きゅうりと青じその豆腐サラダ 清汁(小松菜・えのき)	ご飯 タラの塩麹焼き 牛肉と大根の煮物 ゴホウレンコンサラダ(明太マヨ) みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 メンチカツ 里芋の煮物 白菜のお浸し かき玉汁	キーマカレー 海老とキャベツのマヨサラダ パイン缶 コンソメスープ(小松菜・人参)
	カロリー 542 蛋白 24 脂質 16.9 炭水 69.8 食塩 1.9 Ca 152	カロリー 477 蛋白 24.5 脂質 13.4 炭水 65.4 食塩 5.3 Ca 163	カロリー 430 蛋白 25.8 脂質 7.4 炭水 61.7 食塩 2.9 Ca 163	カロリー 492 蛋白 27.4 脂質 16.5 炭水 55.2 食塩 2.8 Ca 163	カロリー 428 蛋白 24.4 脂質 7.1 炭水 63.5 食塩 3.1 Ca 120	カロリー 545 蛋白 19.8 脂質 17.8 炭水 74 食塩 2.8 Ca 157	カロリー 561 蛋白 19.7 脂質 19.6 炭水 72.3 食塩 3.2 Ca 202
15時	パニラクレープ	オレンジケーキ	赤鬼の和菓子	桜餅風デザート	リンゴのシブースト	よもぎムース	北海道あずきワッフル
	カロリー 90 蛋白 1 脂質 5.9 炭水 8.2 食塩 0.1 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 72 蛋白 1.5 脂質 0 炭水 16.4 食塩 0 Ca 0	カロリー 77 蛋白 0.2 脂質 0.2 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0	カロリー 143 蛋白 1.8 脂質 8.3 炭水 15.4 食塩 0.1 Ca 17	カロリー 64 蛋白 0.6 脂質 0 炭水 7.4 食塩 0 Ca 0	カロリー 64 蛋白 1.6 脂質 2.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 4
夕食	ご飯 たらのマヨコーン焼き かぼちゃ焼売 胡瓜と蒸し鶏の和え物 すまし汁(えのき・青葱)	ご飯 海老カツ 鶏肉と冬瓜の煮込み 人参のマリネ コンソメスープ(白菜・南瓜)	ご飯 カニ玉 豚肉とキャベツの味噌炒め 三色豆佃 すまし汁(オクラ・しめじ)	ご飯 クリームロールキャベツ 厚揚げと鶏肉の煮物 春雨サラダ コンソメスープ(白菜・人参)	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ 卵入り春雨ソテー おぐらの梅醤油和え みそ汁(しめじ・えのき)	ご飯 赤魚の粕漬焼き 人参とたらこの炒め物 ブロッコリーとツナの和え物 すまし汁(かぶ・厚揚げ)	ご飯 さけの西京味噌漬焼き レタスと豆腐の旨煮 大根とかにかま和え みそ汁(卵・青ネギ)
	カロリー 414 蛋白 22.5 脂質 9.2 炭水 58.7 食塩 2.7 Ca 173	カロリー 518 蛋白 20.2 脂質 15.6 炭水 70.7 食塩 2.3 Ca 146	カロリー 590 蛋白 14.8 脂質 25.3 炭水 71.7 食塩 2.9 Ca 223	カロリー 453 蛋白 17.3 脂質 10.8 炭水 68.8 食塩 2.7 Ca 332	カロリー 465 蛋白 25.1 脂質 12.5 炭水 60.5 食塩 2.7 Ca 170	カロリー 401 蛋白 22.9 脂質 8.4 炭水 55.7 食塩 2.6 Ca 130	カロリー 420 蛋白 25.3 脂質 8.3 炭水 56.9 食塩 2.8 Ca 145
成分	カロリー 1407 kcal	カロリー 1436 kcal	カロリー 1492 kcal	カロリー 1384 kcal	カロリー 1404 kcal	カロリー 1395 kcal	カロリー 1385 kcal
	蛋白 60.5 g	蛋白 56.3 g	蛋白 65.5 g	蛋白 58.8 g	蛋白 62.9 g	蛋白 57.6 g	蛋白 54.4 g
	脂質 40.7 g	脂質 39.8 g	脂質 40.5 g	脂質 34.5 g	脂質 35.8 g	脂質 34.5 g	脂質 32.4 g
	炭水 191.5 g	炭水 207.8 g	炭水 206.5 g	炭水 182.6 g	炭水 198.7 g	炭水 198.4 g	炭水 199.9 g
	食塩 6.7 g	食塩 9.7 g	食塩 8.2 g	食塩 7.9 g	食塩 7.6 g	食塩 7.9 g	食塩 8.6 g
	Ca 473 mg	Ca 443 mg	Ca 537 mg	Ca 605 mg	Ca 426 mg	Ca 568 mg	Ca 510 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。