

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/02/08(木) ~ 2024/02/14(水)

献立一覧表(成分有)7日間

	02月08日木曜日	02月09日金曜日	02月10日土曜日	02月11日日曜日	02月12日月曜日	02月13日火曜日	02月14日水曜日
朝食	ご飯 いわしの梅煮 冬瓜の葛煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(なす・ねぎ)	ご飯 炒り豆腐 胡瓜としらす干しの酢の物 たいみそ みそ汁(なめこ・豆腐)	ご飯 ひきわり納豆 春雨の炒め煮 うぐいすまめ みそ汁(麩・わかめ)	ご飯 スペイン風オムレツ 大根そぼろあんかけ ねり梅 みそ汁(小松菜・玉葱)	ご飯 温泉卵 ほうれん草のおかか和え のり佃煮 みそ汁(南瓜・ワカメ)	ご飯 白菜と肉団子の煮物 千切大根の甘辛煮 青しその実漬け みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 筑前煮 ぜんまいの煮物 しば漬 みそ汁(もやし・麩)
	カロリー 338 蛋白 12.3 脂質 5.7 炭水 57.5 食塩 2.3 Ca 227	カロリー 333 蛋白 12.2 脂質 5 炭水 57.7 食塩 2.3 Ca 159	カロリー 388 蛋白 11.7 脂質 4.8 炭水 71.7 食塩 2 Ca 116	カロリー 343 蛋白 9.4 脂質 6 炭水 60.3 食塩 2.3 Ca 108	カロリー 356 蛋白 14.5 脂質 7.7 炭水 54.4 食塩 2.3 Ca 234	カロリー 380 蛋白 12.5 脂質 7.5 炭水 62.7 食塩 2.3 Ca 150	カロリー 327 蛋白 10.1 脂質 4 炭水 59.6 食塩 1.7 Ca 93
昼食	ご飯 カレイのバター醤油焼き 野菜炒め トマトとしらすのおろし和え みそ汁(たけのこ・絹さや)	いりこ菜飯 カニクリームコロッケ 大根としめじのあんかけ 白菜のゆかり和え みそ汁(なす・葱)	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 里芋のクリーム煮 大根と胡瓜の和え物 清汁(卵豆腐・三つ葉)	枝豆としらすのごはん 鱈の山椒味噌焼き 白菜の中華煮 ほうれん草の胡麻和え 清汁(はんぺん)	ご飯 エビフライ 炒り鶏 春雨サラダ すまし汁(わかめ・青葱)	カレーうどん いかと大根の煮物 春菊の中華和え ぶどうとりんごジュース	ご飯 ビーフシチュー ハートのコロッケ イチゴのハートカップ コンソメスープ(鶏肉・白菜)
	カロリー 405 蛋白 25.2 脂質 5.6 炭水 58.7 食塩 2.8 Ca 146	カロリー 421 蛋白 13.4 脂質 9.1 炭水 77.7 食塩 3 Ca 93	カロリー 445 蛋白 20.9 脂質 11.1 炭水 62.6 食塩 3.4 Ca 131	カロリー 445 蛋白 29.4 脂質 9.6 炭水 57.7 食塩 3.7 Ca 229	カロリー 528 蛋白 24.5 脂質 12.7 炭水 78.8 食塩 2.9 Ca 150	カロリー 502 蛋白 21.6 脂質 11.2 炭水 74.3 食塩 4.6 Ca 217	カロリー 464 蛋白 17.2 脂質 11.6 炭水 70.4 食塩 2.7 Ca 123
15時	吹雪まんじゅう	ペアクリームワッフル	きみしぐれ	桜の練り切り	ふんわりきなこムース	はちみつレモンゼリー	バレンタインハート
	カロリー 70 蛋白 1.4 脂質 0.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 76 蛋白 1.2 脂質 3.2 炭水 0 食塩 0.1 Ca 8	カロリー 60 蛋白 1.5 脂質 0.2 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 100 蛋白 2 脂質 1.3 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0	カロリー 55 蛋白 0.7 脂質 3.3 炭水 5.7 食塩 0 Ca 3	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 77 蛋白 1.6 脂質 0 炭水 17.6 食塩 0 Ca 0
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き たらこ豆腐 ひじきとツナのマリネ すまし汁(かぶ・わかめ)	ご飯 サバの塩焼き 豚とキャベツの味噌炒め オクラとなめこのおかか和え かき玉汁	ご飯 コンビーフとチーズ入りオムレツ 根菜煮 白菜のツナマヨ和え コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	ご飯 鶏の利休焼き さつま芋の煮物 わかめとカニカマのサラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 おでん 豚しゃぶサラダ 大根のゆず風味 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き かぼちゃまんじゅうとカブの薄葛煮 胡瓜とツナの和え物 清汁(卵豆腐・みつば)	ご飯 たらの小鍋風 ひじきの炒り煮 スパゲティサラダ みそ汁(豆腐・小松菜)
	カロリー 574 蛋白 20.2 脂質 26.7 炭水 59.9 食塩 2.9 Ca 175	カロリー 542 蛋白 25.4 脂質 21.4 炭水 57.1 食塩 2.5 Ca 150	カロリー 512 蛋白 21.5 脂質 18.7 炭水 61.7 食塩 2.5 Ca 211	カロリー 511 蛋白 23.4 脂質 11.3 炭水 76.3 食塩 2.6 Ca 195	カロリー 461 蛋白 14.8 脂質 15.5 炭水 61 食塩 3.1 Ca 134	カロリー 455 蛋白 23.4 脂質 11.4 炭水 61.2 食塩 3 Ca 127	カロリー 503 蛋白 25.8 脂質 14.4 炭水 65.3 食塩 3 Ca 208
成分	カロリー 1387 kcal	カロリー 1372 kcal	カロリー 1405 kcal	カロリー 1399 kcal	カロリー 1400 kcal	カロリー 1432 kcal	カロリー 1371 kcal
	蛋白 59.1 g	蛋白 52.2 g	蛋白 55.6 g	蛋白 64.2 g	蛋白 54.5 g	蛋白 57.5 g	蛋白 54.7 g
	脂質 38.1 g	脂質 38.7 g	脂質 34.8 g	脂質 28.2 g	脂質 39.2 g	脂質 30.1 g	脂質 30 g
	炭水 176.1 g	炭水 192.5 g	炭水 196 g	炭水 194.3 g	炭水 199.9 g	炭水 222 g	炭水 212.9 g
	食塩 8.1 g	食塩 7.9 g	食塩 8 g	食塩 8.8 g	食塩 8.3 g	食塩 10 g	食塩 7.4 g
	Ca 548 mg	Ca 410 mg	Ca 458 mg	Ca 532 mg	Ca 521 mg	Ca 496 mg	Ca 424 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。