

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/02/15(木)～2024/02/21(水)

献立一覧表(成分有)7日間

	02月15日木曜日	02月16日金曜日	02月17日土曜日	02月18日日曜日	02月19日月曜日	02月20日火曜日	02月21日水曜日
朝食	ご飯 さんま蒲焼 かまぼこと胡瓜の酢の物 しそ昆布佃 みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	ご飯 豆腐のきのこあんかけ 小松菜の煮びたし タラコ みそ汁(人参・もやし)	ご飯 若鶏八幡巻 がんもの煮物 たいみそ みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 カレー仕立てのじゃがいも煮 五目大豆煮 青しその実漬け みそ汁(なす・青ねぎ)	ご飯 千草焼 厚揚げの旨煮 白菜一夜漬 みそ汁(小松菜・もやし)	ご飯 厚焼卵 大根と昆布煮 キャベツのゆかり和え みそ汁(舞茸)	ご飯 松風焼(あんかけ) 大豆ケチャップ煮 あみ佃 みそ汁(麩・ほうれん草)
	カロリー 371 炭水 60.2 食塩 2.5 Ca 135 蛋白質 14.3 脂質 7	カロリー 310 炭水 56.9 食塩 2.4 Ca 172 蛋白質 10.7 脂質 3.4	カロリー 371 炭水 59.9 食塩 2.4 Ca 162 蛋白質 12.8 脂質 7.5	カロリー 378 炭水 62.8 食塩 1.6 Ca 130 蛋白質 15 脂質 6.5	カロリー 346 炭水 56.8 食塩 2.1 Ca 135 蛋白質 11.2 脂質 6.7	カロリー 342 炭水 60 食塩 1.9 Ca 138 蛋白質 11.4 脂質 5.4	カロリー 388 炭水 60.3 食塩 2.2 Ca 156 蛋白質 15.6 脂質 8.2
昼食	ご飯 ブリの生姜煮 鶏ときのこのソテー マンゴーヨーグルト すまし汁(たけのこ・わかめ)	ご飯 やわらかカツの卵とじ ひじきとツナの和え物 フルーツ寒天 みそ汁(大根・えのき)	ご飯 カレイのトマトソース 冬瓜のカニあんかけ やわらかごぼうサラダ コーンクリームスープ	ちらし寿司 ねぎとろ盛り やわらかイカと野菜の煮物 卵豆腐のカニあんかけ 果物(りんご) 清汁(花ふ・三つ葉)	しらすと青ジソのごはん チーズ鮭フライ ふるふき大根 胡瓜とハムの和え物 かき玉汁(ほうれん草)	ご飯 キノコソースハンバーグ 蓮根炒め ほたて風味サラダ ミネストローネ	ひじき御飯 ホタテ風味の厚焼き卵 牛肉とれんこんの甘辛煮 トマトと玉ねぎのサラダ 清汁(かにかま・三つ葉)
	カロリー 452 炭水 52.3 食塩 2.2 Ca 156 蛋白質 27.5 脂質 13.9	カロリー 587 炭水 83 食塩 2.6 Ca 328 蛋白質 21.3 脂質 22.3	カロリー 469 炭水 69.6 食塩 2.8 Ca 159 蛋白質 21.6 脂質 10.8	カロリー 578 炭水 74.4 食塩 4.2 Ca 71 蛋白質 24.9 脂質 18.6	カロリー 549 炭水 69.7 食塩 4.1 Ca 114 蛋白質 22.1 脂質 18.6	カロリー 494 炭水 67 食塩 3.6 Ca 167 蛋白質 22.4 脂質 14.6	カロリー 451 炭水 61.8 食塩 3.9 Ca 82 蛋白質 21.9 脂質 10.5
15時	白桃羹	いちごクレープ	お米deブルーベリータルト	チョコレートケーキ	わたようかん	みたらしムース	どらやき(こしあん)
	カロリー 58 炭水 14.4 食塩 0 Ca 3 蛋白質 0.2 脂質 0	カロリー 90 炭水 8.2 食塩 0.1 Ca 0 蛋白質 1 脂質 5.9	カロリー 84 炭水 12 食塩 0.1 Ca 53 蛋白質 0.9 脂質 3.7	カロリー 113 炭水 11.8 食塩 0.1 Ca 10 蛋白質 1.5 脂質 0	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 60 炭水 6.2 食塩 0.2 Ca 3 蛋白質 0.6 脂質 3.6	カロリー 100 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0 蛋白質 2 脂質 1.3
夕食	ご飯 肉ジャガ キャベツとツナのサラダ みかん缶 みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 あじの味噌漬焼き 肉豆腐 カラフルマリネ とろろ昆布汁	ご飯 チキンのカレー焼き スパゲティサラダ 白菜とシラスのお浸し コンソメスープ(小松菜・人参)	ご飯 ロールキャベツ 人参とツナの炒め物 明治十勝ヨーグルト コンソメスープ(えのき・青梗菜)	ご飯 麻婆ナス おさかな豆腐揚げ煮 かぶぬか漬け 中華スープ	ご飯 鱈フライ 鶏肉と里芋の煮物 ブルーベリーヨーグルト みそ汁(白菜・春菊)	ご飯 ガーリックバターチキン 白菜のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ コンソメスープ(青梗菜・キャベツ)
	カロリー 510 炭水 71.7 食塩 1.9 Ca 213 蛋白質 13.8 脂質 15.2	カロリー 464 炭水 58.4 食塩 2.2 Ca 147 蛋白質 22.9 脂質 14	カロリー 467 炭水 58.5 食塩 2.3 Ca 156 蛋白質 25.7 脂質 13	カロリー 405 炭水 68.2 食塩 2 Ca 370 蛋白質 15.4 脂質 7	カロリー 448 炭水 57 食塩 2.4 Ca 127 蛋白質 18.6 脂質 14.3	カロリー 528 炭水 75 食塩 2.5 Ca 378 蛋白質 22 脂質 13.7	カロリー 490 炭水 56.1 食塩 2.6 Ca 136 蛋白質 25.3 脂質 16.6
成分	カロリー 1391 kcal	カロリー 1451 kcal	カロリー 1391 kcal	カロリー 1474 kcal	カロリー 1375 kcal	カロリー 1424 kcal	カロリー 1429 kcal
	蛋白質 55.8 g	蛋白質 55.9 g	蛋白質 61 g	蛋白質 56.8 g	蛋白質 52.5 g	蛋白質 56.4 g	蛋白質 64.8 g
	脂質 36.1 g	脂質 45.6 g	脂質 35 g	脂質 32.1 g	脂質 39.6 g	脂質 37.3 g	脂質 36.6 g
	炭水 198.6 g	炭水 206.5 g	炭水 200 g	炭水 217.2 g	炭水 190.9 g	炭水 208.2 g	炭水 178.2 g
	食塩 6.6 g	食塩 7.3 g	食塩 7.6 g	食塩 7.9 g	食塩 8.6 g	食塩 8.2 g	食塩 8.9 g
	Ca 507 mg	Ca 647 mg	Ca 530 mg	Ca 581 mg	Ca 376 mg	Ca 686 mg	Ca 374 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。