

事業者 けやきの苑  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/02/22(木) ~ 2024/02/28(水)

## 献立一覧表(成分有)7日間

	02月22日木曜日	02月23日金曜日	02月24日土曜日	02月25日日曜日	02月26日月曜日	02月27日火曜日	02月28日水曜日
朝食	ご飯 高野豆腐の卵とじ ハムと野菜のクリーム煮 桜大根漬 みそ汁(しめじ・厚揚げ)	ご飯 チキンロール ほうれん草のゴマ和え 漬物(干切沢庵) みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 チーズオムレツ 切干大根とさつま揚げの煮物 たいみそ みそ汁(なす・葱)	ご飯 温泉卵 ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 ひきわり納豆 ジャーマンポテト 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 筑前煮 卵豆腐 金時豆佃 みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 焼き鮭ほぐし 車麩の煮物 しば漬 みそ汁(厚揚げ・キャベツ)
	カロリー 329 蛋白 10 脂質 4.9 炭水 59.4 食塩 2.1 Ca 169	カロリー 349 蛋白 17.3 脂質 5.3 炭水 56.8 食塩 2.2 Ca 200	カロリー 365 蛋白 11.2 脂質 5.3 炭水 64.9 食塩 2.9 Ca 158	カロリー 345 蛋白 13.8 脂質 6.9 炭水 54.6 食塩 2.5 Ca 200	カロリー 338 蛋白 10.2 脂質 5.1 炭水 60.6 食塩 1.8 Ca 117	カロリー 376 蛋白 13.3 脂質 5.9 炭水 64.5 食塩 1.9 Ca 145	カロリー 333 蛋白 15.9 脂質 3.1 炭水 57.3 食塩 2.9 Ca 129
昼食	天ぷらそば 大根と鶏の煮物 ひじきサラダ いちごオレ	山菜ごはん たらからの揚げみぞれ和え きざみ昆布炒り煮 十勝ヨーグルト みそ汁(なめこ・長ねぎ)	麦ごはん 鶏の塩麹漬け焼き 春雨サラダ 果物(黄桃缶) みそ汁(もやし・麩)	チキンカレーライス 大根サラダ りんごフルーチェ コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 鮭のクリームシチュー ブロッコリーの和え物 果物(バナナ) コンソメスープ(人参・キャベツ)	ご飯 枝豆とカニカマ入り厚焼き卵 肉ジャガ きゅうりとしらすの梅和え みそ汁(なす・ほうれん草)	ご飯 鶏肉のソテーデミグラスソースかけ さつま芋の煮物 白菜の青のり醤油和え すまし汁(たけのこ・わかめ)
	カロリー 560 蛋白 26.9 脂質 10.9 炭水 85.1 食塩 2.8 Ca 311	カロリー 478 蛋白 21.2 脂質 13.2 炭水 69.2 食塩 4.6 Ca 322	カロリー 492 蛋白 23.1 脂質 12.5 炭水 68.9 食塩 2.2 Ca 199	カロリー 519 蛋白 19.2 脂質 13.1 炭水 78.1 食塩 3.7 Ca 162	カロリー 488 蛋白 20.5 脂質 12.3 炭水 73.2 食塩 2.4 Ca 148	カロリー 522 蛋白 20.6 脂質 18.9 炭水 62.9 食塩 3 Ca 181	カロリー 464 蛋白 22.5 脂質 7.5 炭水 74.3 食塩 2.3 Ca 155
15時	芋ようかん	練り切り(寿)	ホーム喫茶	ペアシュークリーム	くずもち風デザート	黒糖まんじゅう	葛まんじゅう(あずき)
	カロリー 63 蛋白 0.4 脂質 0.1 炭水 15.5 食塩 0.1 Ca 291	カロリー 112 蛋白 2 脂質 3.9 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0	カロリー 82 蛋白 1 脂質 0 炭水 9.4 食塩 0.1 Ca 6	カロリー 146 蛋白 2 脂質 9.6 炭水 12.9 食塩 0.1 Ca 87	カロリー 81 蛋白 0 脂質 0 炭水 20.5 食塩 0 Ca 3	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 72 蛋白 1.1 脂質 0.1 炭水 17.2 食塩 0 Ca 11
夕食	麦メンとろろ芋 鶏のしそ味噌焼き 玉ねぎとカニカマのサラダ 清汁(小松菜・花麩)	ご飯 牛すき煮 鶏肉となすの生姜和え ほうれん草しゅうまい かき玉汁	ご飯 カレーの煮付 かぼちゃの煮物 大根サラダ みそ汁(厚揚げ・青葱)	ご飯 あじの西京焼き 鶏肉と里芋の煮物 もやしとわかめの和え物 みそ汁(冬瓜・えのき)	ご飯 野菜コロツケ なすのそぼろあんかけ 胡瓜とツナの冷奴 みそ汁(もやし・麩)	ご飯 鶏の胡麻みそ焼き ほうれん草の胡麻和え 野菜と果物のゼリー すまし汁(ワカメ・葱)	ご飯 カニ玉 厚揚げの旨煮 えびとキャベツのサラダ コンソメスープ(白菜・人参)
	カロリー 418 蛋白 24 脂質 6.3 炭水 64 食塩 2.2 Ca 138	カロリー 444 蛋白 25.1 脂質 7.2 炭水 66.4 食塩 3 Ca 124	カロリー 421 蛋白 20.9 脂質 4.6 炭水 70.5 食塩 2.3 Ca 161	カロリー 408 蛋白 25.3 脂質 4.4 炭水 62.4 食塩 2.7 Ca 135	カロリー 533 蛋白 18.2 脂質 16.3 炭水 75.5 食塩 2.2 Ca 137	カロリー 431 蛋白 24.1 脂質 7.1 炭水 68.9 食塩 2.3 Ca 223	カロリー 503 蛋白 14.9 脂質 17.4 炭水 69.1 食塩 2.9 Ca 214
成分	カロリー 1370 kcal	カロリー 1383 kcal	カロリー 1360 kcal	カロリー 1418 kcal	カロリー 1440 kcal	カロリー 1399 kcal	カロリー 1372 kcal
	蛋白 61.3 g	蛋白 65.6 g	蛋白 56.2 g	蛋白 60.3 g	蛋白 48.9 g	蛋白 59.1 g	蛋白 54.4 g
	脂質 22.2 g	脂質 29.6 g	脂質 22.4 g	脂質 34 g	脂質 33.7 g	脂質 32 g	脂質 28.1 g
	炭水 224 g	炭水 192.4 g	炭水 213.7 g	炭水 208 g	炭水 229.8 g	炭水 196.3 g	炭水 217.9 g
	食塩 7.2 g	食塩 10 g	食塩 7.5 g	食塩 9 g	食塩 6.4 g	食塩 7.3 g	食塩 8.1 g
	Ca 909 mg	Ca 646 mg	Ca 524 mg	Ca 584 mg	Ca 405 mg	Ca 549 mg	Ca 509 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。