

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/03/01(金)～2024/03/07(木)

献立一覧表(成分有)7日間

	03月01日金曜日	03月02日土曜日	03月03日日曜日	03月04日月曜日	03月05日火曜日	03月06日水曜日	03月07日木曜日
朝食	ご飯 花五目卵巻 小松菜のお浸し 桜大根漬 みそ汁(厚揚げ・わかめ)	ご飯 高野豆腐の卵とじ 白す干(おろし) うぐいすまめ みそ汁(花麩・葱)	ご飯 筑前煮 千切大根の甘辛煮 海苔佃煮 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 車麩の煮物 卵豆腐 タラコ みそ汁(人参・もやし)	ご飯 ひきわり納豆 茄子のトマト煮 キャベツのゆかり和え みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 柚子おろし肉団子 カニカマ卵ロール 青しその実漬け みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 温泉卵 豆腐のきのこあんかけ 刻みきゅうり漬け みそ汁(わかめ・大根)
	カロリー 344 蛋白 12.6 脂質 5.9 炭水 57.3 食塩 2.1 Ca 234	カロリー 353 蛋白 12.1 脂質 3.4 炭水 65.9 食塩 2.2 Ca 157	カロリー 353 蛋白 10.6 脂質 4.7 炭水 63.5 食塩 1.8 Ca 156	カロリー 335 蛋白 13.1 脂質 4.5 炭水 57.8 食塩 2.8 Ca 111	カロリー 345 蛋白 11.1 脂質 6.2 炭水 59.9 食塩 1.8 Ca 127	カロリー 401 蛋白 13.7 脂質 10.5 炭水 59.8 食塩 2.6 Ca 130	カロリー 371 蛋白 13.6 脂質 8.9 炭水 55.7 食塩 2 Ca 128
昼食	ご飯 チキンビーンズ レタスと豆腐の旨煮 もやしとツナの和え物 コンソメスープ(ペーコン・キャベツ)	カレーライス 大根サラダ 桃ヨーグルト コンソメスープ(青梗菜・人参)	ちらし寿司 鯖の西京焼き 野菜の白だし漬け 菱形三色ゼリー すまし汁(あさり・菜の花)	ご飯 鮭ときのこの和風マリネ 竹輪とじゃがいもの煮物 キャベツとエビのマヨ和え みそ汁(なめこ・青ねぎ)	ご飯 親子煮 冬瓜のかにあんかけ もやしの和え物 豚汁	ご飯 白身魚の唐揚げ 薬味添え なすとピーマンの炒め物 大根なます すまし汁(豆腐・わかめ)	味噌ラーメン 豆腐しゅうまい ひじきサラダ ミルミルス
	カロリー 498 蛋白 25 脂質 16.2 炭水 61.5 食塩 2.8 Ca 139	カロリー 491 蛋白 18.9 脂質 11.2 炭水 76 食塩 3.4 Ca 222	カロリー 450 蛋白 21.3 脂質 7.5 炭水 70.6 食塩 3.2 Ca 64	カロリー 496 蛋白 26.9 脂質 13.9 炭水 63.3 食塩 3.4 Ca 143	カロリー 472 蛋白 24.3 脂質 13.8 炭水 60.4 食塩 2.6 Ca 164	カロリー 436 蛋白 21.2 脂質 10.5 炭水 60.8 食塩 2.4 Ca 125	カロリー 462 蛋白 23.9 脂質 11.1 炭水 66.4 食塩 3.8 Ca 190
15時	北海道あずきワッフル	チョコクレープ	おひな様の練り切り	スイートポテト	アイソカルゼリー	吹雪まんじゅう	ペアクリームワッフル
	カロリー 64 蛋白 1.6 脂質 2.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 4	カロリー 89 蛋白 1 脂質 5.2 炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 77 蛋白 1.6 脂質 0 炭水 17.6 食塩 0 Ca 0	カロリー 80 蛋白 0.5 脂質 2.3 炭水 14.7 食塩 0 Ca 73	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 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
夕食	ご飯 ブリの生姜煮 里芋の和風マヨサラダ 白菜の柚子香和え とろろ昆布汁	ご飯 赤魚の煮付け 豚肉ときのこのソテー ほうれん草の胡麻和え 若竹汁	ご飯 鶏の胡麻しそ焼き かぼちゃの煮物 コールスロー みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 コンビーフとチーズ入りオムレツ 白菜とハムの和え物 みかん缶 コンソメスープ(ペーコン・かぶ)	ご飯 あじの味噌漬焼き 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 白菜一夜漬 みそ汁(ふ・青梗菜)	ご飯 ポトフ 海老とブロッコリー炒め 胡瓜とツナの冷奴 りんごジュース	ご飯 回鍋肉 豆腐の野菜あんかけ かぶのサラダ かき玉汁
	カロリー 497 蛋白 20.2 脂質 15.7 炭水 66.3 食塩 2 Ca 125	カロリー 518 蛋白 26.8 脂質 16.2 炭水 64.1 食塩 2.4 Ca 202	カロリー 471 蛋白 24.6 脂質 7.9 炭水 72 食塩 2 Ca 153	カロリー 488 蛋白 18.1 脂質 16.7 炭水 60.4 食塩 2.5 Ca 260	カロリー 456 蛋白 20.5 脂質 12.5 炭水 61.3 食塩 2.7 Ca 173	カロリー 505 蛋白 25.3 脂質 11.4 炭水 72.2 食塩 1.9 Ca 344	カロリー 554 蛋白 19 脂質 23.9 炭水 58.2 食塩 1.9 Ca 138
成分	カロリー 1403 kcal	カロリー 1451 kcal	カロリー 1351 kcal	カロリー 1399 kcal	カロリー 1416 kcal	カロリー 1412 kcal	カロリー 1463 kcal
	蛋白 59.4 g	蛋白 58.8 g	蛋白 58.1 g	蛋白 58.6 g	蛋白 57.7 g	蛋白 61.6 g	蛋白 57.7 g
	脂質 39.9 g	脂質 36 g	脂質 20.1 g	脂質 37.4 g	脂質 40.8 g	脂質 32.5 g	脂質 47.1 g
	炭水 185.1 g	炭水 215.3 g	炭水 223.7 g	炭水 196.2 g	炭水 197 g	炭水 192.8 g	炭水 180.3 g
	食塩 7 g	食塩 8.1 g	食塩 7 g	食塩 8.7 g	食塩 7.2 g	食塩 7 g	食塩 7.8 g
	Ca 502 mg	Ca 581 mg	Ca 373 mg	Ca 587 mg	Ca 481 mg	Ca 599 mg	Ca 464 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。