

事業者 けやきの苑  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/03/08(金)～2024/03/14(木)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	03月08日 金曜日	03月09日 土曜日	03月10日 日曜日	03月11日 月曜日	03月12日 火曜日	03月13日 水曜日	03月14日 木曜日
朝食	ご飯 松風焼(あんかけ) ハムと野菜のクリーム煮 金時豆佃 みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 さんまのおかか煮 ぜんまいの煮物 刻みしば漬 みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 スクランブルエッグ がんもの煮物 ねり梅 みそ汁(ほうれん草・長葱)	ご飯 五目大豆煮 かぼちゃ甘煮 白菜一夜漬 みそ汁(小松菜・玉葱)	ご飯 豆腐入りやわらか肉詰いなり 揚げ茄子のそぼろ煮 桜大根漬 みそ汁(白菜)	ご飯 かにと錦糸卵の彩りしんじょ 春雨の炒め煮 たいみそ みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 厚焼卵 炒り豆腐 白す干(おろし) みそ汁(厚揚げ・もやし)
	カロリー 417 炭水 69.2 蛋白 14.1 食塩 2.3 脂質 8.1 Ca 180	カロリー 383 炭水 59.5 蛋白 14.1 食塩 2.1 脂質 8.4 Ca 208	カロリー 372 炭水 58.7 蛋白 11.2 食塩 3.2 脂質 9.3 Ca 173	カロリー 426 炭水 70.6 蛋白 17.5 食塩 1.2 脂質 7.4 Ca 159	カロリー 411 炭水 54.2 蛋白 16.4 食塩 1.8 脂質 12.4 Ca 142	カロリー 387 炭水 69.2 蛋白 9.9 食塩 2.1 脂質 6.6 Ca 113	カロリー 406 炭水 59.4 蛋白 17.4 食塩 2.1 脂質 9.6 Ca 193
昼食	ご飯 ハンバーグ きのこのバター炒め 春雨サラダ コンソメスープ(青梗菜・かにかま)	ご飯 チーズはんぺんフライ もやしと豚ひき肉のカレー風味炒め トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(なす・ねぎ)	ご飯 たらのマヨコーン焼き ウイナーと白菜のクリーム煮 果物(バナナ) コンソメスープ(青梗菜・人参)	グリーンピースごはん 焼きサバのトマトソースかけ 豚しゃぶマリネ かぶのしそ風味和え とろろ昆布汁	発芽玄米入りごはん 味噌バターチキン スパゲティーサラダ ほうれん草としらすのお浸し コンクリームスープ	肉うどん さつま芋の煮物 白菜と蒸し鶏のサラダ ジョア	ご飯 ビーフシチュー 花型豆腐と大根の煮物 トマトとカブのハニーマリネ コンソメスープ(ベーコン・玉ねぎ)
	カロリー 529 炭水 70.1 蛋白 18.8 食塩 3 脂質 18.9 Ca 156	カロリー 479 炭水 65.3 蛋白 14.8 食塩 2.3 脂質 16.4 Ca 144	カロリー 508 炭水 66.5 蛋白 22.6 食塩 2.6 脂質 16.2 Ca 187	カロリー 496 炭水 57.4 蛋白 22.4 食塩 2.6 脂質 17.5 Ca 53	カロリー 549 炭水 66.7 蛋白 28.4 食塩 3.1 脂質 17.7 Ca 128	カロリー 534 炭水 92.5 蛋白 27.9 食塩 4.2 脂質 4 Ca 744	カロリー 451 炭水 66.1 蛋白 17.9 食塩 2.7 脂質 11.4 Ca 133
15時	きみしぐれ	はちみつレモンゼリー	リンゴのシブースト	黒糖まんじゅう	いちごクレープ	よもぎムース	ホワイトハート
	カロリー 60 炭水 0 蛋白 1.5 食塩 0.1 脂質 0.2 Ca 0	カロリー 95 炭水 23.8 蛋白 0 食塩 0.1 脂質 0 Ca 2	カロリー 143 炭水 15.4 蛋白 1.8 食塩 0.1 脂質 8.3 Ca 17	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.1 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 90 炭水 8.2 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 64 炭水 7.4 蛋白 0.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 72 炭水 16.4 蛋白 1.5 食塩 0 脂質 0 Ca 0
夕食	ご飯 カレイの煮付け 五目大豆煮 大根の梅風味 けんちん汁	ご飯 鶏の味噌マヨ焼き さつま揚げと大根の煮物 きゅうりとしらすの和え物 かき玉汁(しめじ)	ご飯 すきやき煮 人参とツナの炒め物 玉ねぎとハムのサラダ 清汁(はんぺん)	ご飯 カニクリームコロッケ 大根の帆立あんかけ 蒸し鶏とキャベツのオーロラソース和え かき玉汁(ふ)	ご飯 タラの塩麴焼き 牛肉と大根の煮物 玉ねぎとカニカマのサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 酢豚風 かぼちゃしゅうまい 海藻サラダ 中華スープ(卵・青梗菜)	ご飯 鱈フライ 若鶏二色巻き ほうれん草のお浸し 清汁(卵豆腐・三つ葉)
	カロリー 398 炭水 64.1 蛋白 22.8 食塩 2.1 脂質 3.8 Ca 135	カロリー 460 炭水 60.6 蛋白 28.5 食塩 3 脂質 9.7 Ca 150	カロリー 414 炭水 61.4 蛋白 21.3 食塩 2.5 脂質 7.4 Ca 131	カロリー 493 炭水 77.9 蛋白 20.7 食塩 2.5 脂質 13.5 Ca 148	カロリー 412 炭水 62.1 蛋白 24.6 食塩 3.2 脂質 5.2 Ca 127	カロリー 464 炭水 68.2 蛋白 15 食塩 2.6 脂質 13.3 Ca 135	カロリー 521 炭水 68.1 蛋白 22.9 食塩 3.1 脂質 16.2 Ca 533
成分	カロリー 1404 kcal	カロリー 1417 kcal	カロリー 1437 kcal	カロリー 1485 kcal	カロリー 1462 kcal	カロリー 1449 kcal	カロリー 1450 kcal
	蛋白 57.2 g	蛋白 57.4 g	蛋白 56.9 g	蛋白 61.7 g	蛋白 70.4 g	蛋白 53.4 g	蛋白 59.7 g
	脂質 31 g	脂質 34.5 g	脂質 41.2 g	脂質 38.5 g	脂質 41.2 g	脂質 23.9 g	脂質 37.2 g
	炭水 203.4 g	炭水 209.2 g	炭水 202 g	炭水 205.9 g	炭水 191.2 g	炭水 237.3 g	炭水 210 g
	食塩 7.5 g	食塩 7.5 g	食塩 8.4 g	食塩 6.4 g	食塩 8.2 g	食塩 8.9 g	食塩 7.9 g
	Ca 471 mg	Ca 504 mg	Ca 508 mg	Ca 360 mg	Ca 397 mg	Ca 992 mg	Ca 859 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。