

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/03/15(金)～2024/03/21(木)

献立一覧表(成分有)7日間

	03月15日金曜日	03月16日土曜日	03月17日日曜日	03月18日月曜日	03月19日火曜日	03月20日水曜日	03月21日木曜日
朝食	ご飯 スペイン風オムレツ 大根と昆布煮 漬物(胡瓜風味) みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 さんま蒲焼 卵トーフのかにあんかけ 刻みしば漬 みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 カレー仕立てのじゃがいも煮 大豆ケチャップ煮 のり佃煮 みそ汁(人参・もやし)	ご飯 温泉卵 冬瓜の葛煮 あみ佃 みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 白菜と肉団子の煮物 ひじきの煮物 桜大根漬 みそ汁(小松菜・もやし)	ご飯 炒り豆腐 焼き鮭ほぐし うぐいすまめ みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 厚焼卵 カニカマときゅうりの酢の物 若鶏八幡巻 みそ汁(白菜・青葱)
	カロリー 333 炭水 61.6 蛋白 8.2 脂質 5.3 食塩 2.1 Ca 123	カロリー 407 炭水 58.2 蛋白 18.3 脂質 10 食塩 2.5 Ca 143	カロリー 355 炭水 66.7 蛋白 10.6 脂質 3.9 食塩 2.1 Ca 156	カロリー 345 炭水 54.6 蛋白 12.9 脂質 7 食塩 2.2 Ca 150	カロリー 369 炭水 63.9 蛋白 12 脂質 6.6 食塩 2.7 Ca 205	カロリー 399 炭水 64.1 蛋白 18.7 脂質 6.1 食塩 2.7 Ca 146	カロリー 420 炭水 62.3 蛋白 17.1 脂質 9.7 食塩 1.8 Ca 143
昼食	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 豚バラ肉のガーリックソテー りんごフルーチェ すまし汁(小松菜・麩)	枝豆としらすのごはん チーズ鮭フライ 白菜と鶏肉の柚子風味 野菜と果物のゼリー 玉子スープ	ちらし寿司 ねぎとろ盛り やわらかイカと野菜の煮物 五目厚焼き玉子 果物(キウイフルーツ) 清汁(花ふ・ひやむぎ)	ご飯 黒ムツ粕漬焼き 牛肉とごぼうの卵とじ もやしと竹輪の和え物 みそ汁(豆腐・ほうれん草)	やわらかソースカツ丼 中華風冷奴 ヨーグルト和え みそ汁(しめじ・長葱)	たけのごはん あじの南蛮漬 牛肉と菜の花の炒め物 果物(黄桃缶) 清汁(大根・わかめ)	ご飯 ハンバーグ 和風おろし ひじきとツナの和え物 明治十勝ヨーグルト みそ汁(きゃべつ・わかめ)
	カロリー 509 炭水 63.6 蛋白 22.1 脂質 17.3 食塩 2.4 Ca 145	カロリー 518 炭水 73.5 蛋白 22.2 脂質 14.4 食塩 2.2 Ca 96	カロリー 591 炭水 72.1 蛋白 27.7 脂質 19.6 食塩 3.5 Ca 76	カロリー 479 炭水 57.8 蛋白 24.9 脂質 15.1 食塩 2.1 Ca 135	カロリー 550 炭水 75.6 蛋白 19 脂質 17.7 食塩 2.6 Ca 236	カロリー 451 炭水 61.4 蛋白 25.1 脂質 10.2 食塩 3.5 Ca 229	カロリー 526 炭水 76.1 蛋白 21.2 脂質 15.3 食塩 2.9 Ca 333
15時	わたようかん	葛まんじゅう	チョコレートケーキ	どらやき(ずんだあん)	チョコプリン	ミニおはぎ	水まんじゅう 梅あん
	カロリー 32 炭水 7.4 蛋白 0.6 脂質 0 食塩 0 Ca 0	カロリー 71 炭水 17.2 蛋白 1 脂質 0.1 食塩 0 Ca 10	カロリー 113 炭水 11.8 蛋白 1.5 脂質 0 食塩 0.1 Ca 10	カロリー 113 炭水 0 蛋白 2.8 脂質 1.5 食塩 0.2 Ca 0	カロリー 54 炭水 8.5 蛋白 0.7 脂質 2.8 食塩 0 Ca 18	カロリー 90 炭水 8.2 蛋白 1 脂質 5.9 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 52 炭水 12.8 蛋白 0.3 脂質 0.1 食塩 0.5 Ca 2
夕食	ご飯 鶏肉のソテーデミグラスソースかけ えびとブロッコリーの胡麻マヨサラダ 昆布佃煮 えのきのスープ	ご飯 鶏の利休焼き 厚揚げとたけのこ炒め 大根サラダ コンソメスープ(ペーコン・玉葱)	ご飯 チキンのカレー焼き いんげんと人参のバター炒め えびとキャベツのサラダ みそ汁(麩・ほうれん草)	ご飯 蒸し鶏 ゴマダレ 人参とたらこの炒め物 信田煮 清汁(卵豆腐・糸みつば)	ご飯 鱈の山椒味噌焼き おさかな豆腐揚げ煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁(豆腐・わかめ)	ご飯 おでん 豚しゃぶサラダ かぶ/根(ヌカ漬) みそ汁(小松菜・えのき)	ご飯 鱈のきのこあんかけ ほうれん草しゅうまい 春雨マヨサラダ すまし汁(たけのこ・絹さや)
	カロリー 512 炭水 59.8 蛋白 31 脂質 15.4 食塩 2.2 Ca 246	カロリー 458 炭水 58.5 蛋白 26 脂質 12 食塩 2.3 Ca 212	カロリー 374 炭水 57.2 蛋白 23.3 脂質 4.9 食塩 1.9 Ca 186	カロリー 462 炭水 61.8 蛋白 22.5 脂質 9.9 食塩 3.3 Ca 163	カロリー 467 炭水 58.8 蛋白 24.1 脂質 13.3 食塩 2.3 Ca 224	カロリー 432 炭水 58.5 蛋白 14.5 脂質 13.6 食塩 2.7 Ca 139	カロリー 442 炭水 66 蛋白 20.4 脂質 10.7 食塩 2.3 Ca 122
成分	カロリー 1386 kcal	カロリー 1454 kcal	カロリー 1433 kcal	カロリー 1399 kcal	カロリー 1440 kcal	カロリー 1372 kcal	カロリー 1440 kcal
	蛋白 61.9 g	蛋白 67.5 g	蛋白 63.1 g	蛋白 63.1 g	蛋白 55.8 g	蛋白 59.3 g	蛋白 59 g
	脂質 38 g	脂質 36.5 g	脂質 28.4 g	脂質 33.5 g	脂質 40.4 g	脂質 35.8 g	脂質 35.8 g
	炭水 192.4 g	炭水 207.4 g	炭水 207.8 g	炭水 174.2 g	炭水 206.8 g	炭水 192.2 g	炭水 217.2 g
	食塩 6.7 g	食塩 7 g	食塩 7.6 g	食塩 7.8 g	食塩 7.6 g	食塩 9 g	食塩 7.5 g
	Ca 514 mg	Ca 461 mg	Ca 428 mg	Ca 448 mg	Ca 683 mg	Ca 514 mg	Ca 600 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。