

事業者 けやきの苑  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/03/22(金) ~ 2024/03/28(木)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	03月22日金曜日	03月23日土曜日	03月24日日曜日	03月25日月曜日	03月26日火曜日	03月27日水曜日	03月28日木曜日
朝食	ご飯 松風焼(あんかけ) 目玉焼き 野沢菜漬 みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 千草焼 大根そぼろあんかけ もやしと竹輪の和え物 みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 肉団子甘酢あん 高野豆腐の玉子とじ のり佃煮 みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 筑前煮 やわらかマホコ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 チーズオムレツ 切干大根とさつま揚げの煮物 三色豆佃 みそ汁(なす・葱)	ご飯 若鶏八幡巻 がんもの煮物 しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 さんま蒲焼 ほうれん草のゴマ和え 漬物(千切沢庵) みそ汁(もやし・わかめ)
	カロリー 391 蛋白 15.3 脂質 8.3 炭水 61.1 食塩 2.4 Ca 144	カロリー 374 蛋白 14.7 脂質 8 炭水 58.4 食塩 2.2 Ca 112	カロリー 397 蛋白 14.2 脂質 8 炭水 65 食塩 2.4 Ca 182	カロリー 322 蛋白 10.2 脂質 4.1 炭水 58.2 食塩 1.6 Ca 121	カロリー 411 蛋白 12.3 脂質 5.4 炭水 75.1 食塩 2.9 Ca 256	カロリー 378 蛋白 13.3 脂質 7.6 炭水 60.6 食塩 2.7 Ca 172	カロリー 367 蛋白 14.9 脂質 8.6 炭水 56.5 食塩 2.2 Ca 207
昼食	ご飯 エビかつ タルタルソースかけ ミートボール甘辛煮 チキンシーザーサラダ レタススープ	チキンライス ロールキャベツ ツナのクリームマカロニ 春雨の和え物 コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 白身魚のフライ 鶏のクリーム煮 大根と帆立のサラダ すまし汁(豆腐・ほうれん草)	ビビンパ キャベツの塩昆布和え ヨーグルト和え わかめスープ	キーマカレー 海老とキャベツのマヨサラダ フルーツ寒天 コンソメスープ(小松菜・人参)	しらすと青じろのごはん カレイのバター醤油焼き とうがんのカニあんかけ やわらかごぼうサラダ コンクリームスープ	ご飯 たらのから揚げみぞれ和え 鶏肉となすの生姜焼き 十勝ヨーグルト みそ汁(なめこ・長ねぎ)
	カロリー 529 蛋白 21.1 脂質 17.8 炭水 68 食塩 2.8 Ca 150	カロリー 466 蛋白 17.1 脂質 10.2 炭水 74.2 食塩 2.8 Ca 232	カロリー 463 蛋白 21.5 脂質 10.6 炭水 68.4 食塩 1.9 Ca 155	カロリー 502 蛋白 21.7 脂質 16.9 炭水 62 食塩 2.3 Ca 193	カロリー 558 蛋白 19.1 脂質 19.6 炭水 79.9 食塩 3.1 Ca 323	カロリー 498 蛋白 22.6 脂質 13.1 炭水 68.9 食塩 3.3 Ca 106	カロリー 492 蛋白 25 脂質 9.8 炭水 73 食塩 2.7 Ca 215
15時	焼きプリンタルト	ホーム喫茶	ココアワッフル	レアストロベリーケーキ	ふんわりきなこムース	どら焼き(カスタード)	桜のムース
	カロリー 122 蛋白 2 脂質 6.3 炭水 0 食塩 0.1 Ca 4	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 83 蛋白 1.4 脂質 3.6 炭水 11.2 食塩 0.1 Ca 11	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 55 蛋白 0.7 脂質 3.3 炭水 5.7 食塩 0 Ca 3	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 90 蛋白 1.1 脂質 6.3 炭水 6.9 食塩 0.1 Ca 213
夕食	ご飯 牛肉豆腐 胡瓜の梅風味和え パイン缶 みそ汁(白菜・人参)	ご飯 さわらの西京漬焼き ブロッコリーとゆで卵のマヨ和え ササミと胡瓜のポン酢和え みそ汁(白菜・椎茸)	ご飯 キノコソースハンバーグ いかと大根の煮物 小松菜とシラスのお浸し キャベツと鶏ささみのスープ	ご飯 赤魚の煮付け 豚肉のおろし煮 かぶ/根(ヌカ漬) とろろ昆布汁	ご飯 さけの西京味噌漬焼き もやしとパプリカの和え物 果物(バナナ) かき玉汁	ご飯 はちみつ味噌焼きチキン 卵入り春雨ソテー おぐらの梅醤油和え コンソメスープ(しめじ・えのき)	ご飯 鶏の塩麹漬け焼き えびとキャベツのマヨサラダ 野菜と果物のゼリー コンソメスープ(人参・白菜)
	カロリー 401 蛋白 19.6 脂質 4.7 炭水 66.4 食塩 2.4 Ca 161	カロリー 481 蛋白 25.7 脂質 15.9 炭水 55.3 食塩 2.8 Ca 128	カロリー 467 蛋白 23.1 脂質 11.9 炭水 64.9 食塩 3.5 Ca 226	カロリー 479 蛋白 24 脂質 13.1 炭水 62.2 食塩 2.5 Ca 115	カロリー 395 蛋白 20.6 脂質 6.2 炭水 64.1 食塩 2.2 Ca 101	カロリー 424 蛋白 24.2 脂質 8.3 炭水 60.5 食塩 2 Ca 159	カロリー 469 蛋白 25.7 脂質 10.5 炭水 67.4 食塩 1.8 Ca 179
成分	カロリー 1443 kcal	カロリー 1391 kcal	カロリー 1410 kcal	カロリー 1385 kcal	カロリー 1419 kcal	カロリー 1412 kcal	カロリー 1418 kcal
	蛋白 58 g	蛋白 58.9 g	蛋白 60.2 g	蛋白 56.9 g	蛋白 52.7 g	蛋白 62.1 g	蛋白 66.7 g
	脂質 37.1 g	脂質 34.2 g	脂質 34.1 g	脂質 34.1 g	脂質 34.5 g	脂質 32.9 g	脂質 35.2 g
	炭水 195.5 g	炭水 187.9 g	炭水 209.5 g	炭水 191.8 g	炭水 224.8 g	炭水 190 g	炭水 203.8 g
	食塩 7.7 g	食塩 7.9 g	食塩 7.9 g	食塩 6.5 g	食塩 8.2 g	食塩 8.2 g	食塩 6.8 g
	Ca 459 mg	Ca 472 mg	Ca 574 mg	Ca 435 mg	Ca 683 mg	Ca 437 mg	Ca 814 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。