

事業者 けやきの苑

献立名 予定献立

食種名 常食(常)

期間 2024/03/29(金) ~ 2024/03/31(木)

献立一覧表(成分有)7日間

	03月29日金曜日	03月30日土曜日	03月31日日曜日
朝食	ご飯 ひきわり納豆 肉じゃが 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 焼き鮭ほぐし 厚揚げの旨煮 キャベツのゆかり和え みそ汁(なす・ねぎ)	ご飯 だし巻玉子 里芋のそぼろあんかけ 金時豆佃 みそ汁(なめこ・長ねぎ)
	カロリー 365 炭水 64.7 蛋白 12.8 食塩 2 脂質 4.9 Ca 120	カロリー 346 炭水 59.1 蛋白 15.7 食塩 2.8 脂質 4.1 Ca 142	カロリー 406 炭水 69.2 蛋白 14.7 食塩 1.6 脂質 6.4 Ca 154
昼食	ご飯 鶏の照焼き 白菜のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ すまし汁(ほうれん草・えのき)	あんかけ焼きそば 焼き餃子 トマトと玉ねぎのサラダ いちごオレ	ご飯 豚肉のオイスター炒め ナムル 果物(キウイフルーツ) わかめスープ
	カロリー 469 炭水 58.1 蛋白 26.2 食塩 2.2 脂質 13.3 Ca 136	カロリー 535 炭水 72.8 蛋白 18.4 食塩 2.9 脂質 16.5 Ca 243	カロリー 510 炭水 64.7 蛋白 14.1 食塩 2.1 脂質 20.3 Ca 146
15時	ペアシュークリーム	みたらしムース	お米deブルーベリータルト
	カロリー 146 炭水 12.9 蛋白 2 食塩 0.1 脂質 9.6 Ca 87	カロリー 60 炭水 6.2 蛋白 0.6 食塩 0.2 脂質 3.6 Ca 3	カロリー 84 炭水 12 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 3.7 Ca 53
夕食	ご飯 野菜コロッケ なすのそぼろあんかけ 大根の梅ドレッシング和え みそ汁(もやし・麩)	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き 鶏肉と里芋の煮物 フロッキーと帆立の和え物 コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 ブリの生姜煮 大豆と鶏肉の炒り煮 もやしときゅうりの和え物 みそ汁(麩・絹さや)
	カロリー 495 炭水 76.5 蛋白 14.1 食塩 2 脂質 13.7 Ca 136	カロリー 465 炭水 59.4 蛋白 27.7 食塩 2.4 脂質 11.6 Ca 143	カロリー 472 炭水 63.6 蛋白 24.7 食塩 2.5 脂質 11.6 Ca 128
成分	カロリー 1475 kcal	カロリー 1406 kcal	カロリー 1472 kcal
	蛋白 55.1 g	蛋白 62.4 g	蛋白 54.4 g
	脂質 41.5 g	脂質 35.8 g	脂質 42 g
	炭水 212.2 g	炭水 197.5 g	炭水 209.5 g
	食塩 6.3 g	食塩 8.3 g	食塩 6.3 g
	Ca 479 mg	Ca 531 mg	Ca 481 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。

