

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/04/01(月) ~ 2024/04/07(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	04月01日月曜日	04月02日火曜日	04月03日水曜日	04月04日木曜日	04月05日金曜日	04月06日土曜日	04月07日日曜日
朝食	ご飯 温泉卵 ハムと野菜のクリーム煮 白菜一夜漬 みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 マカロニと野菜のトマト仕立て 焼き鮭ほぐし 漬物(千切沢庵) みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 花五目卵巻 車麩の煮物 桜大根漬 みそ汁(ほうれん草・玉葱)	ご飯 枝豆のふわふわ豆腐 かぼちゃのサラダ 海苔佃煮 みそ汁(わかめ・長葱)	ご飯 海老サンド ひじきの煮物 梅びしお みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 チーズオムレツ 切干大根とさつま揚げの煮物 あみ佃 みそ汁(なす・葱)	ご飯 若鶏八幡巻 高野豆腐の卵とじ きざみきゅうり漬け みそ汁(えのき・わかめ)
	カロリー 362 炭水 56.1 蛋白 12.8 食塩 2.2 脂質 8.6 Ca 134	カロリー 418 炭水 57.7 蛋白 25 食塩 2.2 脂質 8.7 Ca 161	カロリー 353 炭水 60.7 蛋白 12.4 食塩 2 脂質 5.3 Ca 150	カロリー 461 炭水 73.7 蛋白 11.1 食塩 2.5 脂質 12.7 Ca 156	カロリー 410 炭水 57.3 蛋白 17.8 食塩 2.3 脂質 11.2 Ca 198	カロリー 369 炭水 64.9 蛋白 12.1 食塩 3.2 脂質 5.4 Ca 181	カロリー 395 炭水 61.2 蛋白 15.9 食塩 2.2 脂質 8.3 Ca 146
昼食	ちらし寿司 さけの西京味噌漬焼き 里芋といかの煮物 ブルーベリーヨーグルト 清汁(花ふ・三つ葉)	グリーンピースごはん 鶏肉の玉葱ソースがけ ホタテ風味あんかけ豆腐 果物(白桃缶) 野菜スープ(人参・青梗菜)	ご飯 鰯のカレーマヨ焼き なすとピーマンの炒め物 トマトとしらすの豆腐サラダ みそ汁(ワカメ・えのき)	山菜そば 人参しゅうまい 白菜と鶏肉の柚子風味 ぶどうとりんごジュース	ご飯 春キャベツと鮭のシチュー アスパラとトマトのサラダ 果物(バナナ) コンソメスープ(人参・ほうれん草)	ご飯 メンチカツ 人参とたらこの炒め物 エビとかぶのサラダ かき玉汁	カレーライス 海老とキャベツのマヨサラダ 果物(パイン缶) コンソメスープ(小松菜・人参)
	カロリー 455 炭水 72 蛋白 24.6 食塩 3.6 脂質 6.2 Ca 175	カロリー 434 炭水 62.3 蛋白 26.3 食塩 1.8 脂質 7.5 Ca 164	カロリー 517 炭水 57.3 蛋白 28.2 食塩 3.2 脂質 18.1 Ca 169	カロリー 394 炭水 71.2 蛋白 17.2 食塩 4.2 脂質 4.9 Ca 216	カロリー 479 炭水 73 蛋白 19.2 食塩 2.1 脂質 11.6 Ca 144	カロリー 528 炭水 69.1 蛋白 17.9 食塩 2.4 脂質 18.8 Ca 193	カロリー 535 炭水 72.3 蛋白 21.9 食塩 3.3 脂質 16 Ca 186
15時	抹茶まんじゅう	桜餅風の練切	チョコクレープ	枝桜のお饅頭	よもぎムース	桜のピンク水饅頭	スイートポテト
	カロリー 77 炭水 17.6 蛋白 1.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 77 炭水 17.6 蛋白 1.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 89 炭水 9.3 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.2 Ca 0	カロリー 77 炭水 17.6 蛋白 1.6 食塩 0 脂質 0 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 77 炭水 17.6 蛋白 1.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 80 炭水 14.7 蛋白 0.5 食塩 0 脂質 2.3 Ca 73
夕食	ご飯 ハンバーグ クリームチーズかけ スナックえんどうと蒸し鶏のサラダ かぼちゃ甘煮 コンソメスープ(小松菜・えのき)	ご飯 カニ玉 豚肉とキャベツの味噌炒め 胡瓜(ヌカ漬) すまし汁(オクラ・しめじ)	ご飯 クリームロールキャベツ 厚揚げと鶏肉の煮物 春雨サラダ コンソメスープ(白菜・人参)	麦メシ とろろ芋 鶏のしそ味噌焼き 玉ねぎとカニカマのサラダ 清汁(小松菜・花麩)	ご飯 鶏の塩麹漬け焼き 春雨マヨサラダ 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 赤魚の粕漬焼き 里芋の煮物 フロッキーとツナの和え物 とろろ昆布汁	ご飯 あじの西京焼き レタスと豆腐の旨煮 大根とかにかま和え みそ汁(もやし・麩)
	カロリー 561 炭水 78.3 蛋白 22 食塩 2.8 脂質 15.9 Ca 172	カロリー 537 炭水 60.1 蛋白 13.8 食塩 3.2 脂質 25.1 Ca 124	カロリー 463 炭水 68.8 蛋白 19.2 食塩 2.6 脂質 11 Ca 333	カロリー 417 炭水 64.7 蛋白 24.3 食塩 1.8 脂質 6 Ca 143	カロリー 476 炭水 61.9 蛋白 25.1 食塩 2.4 脂質 13 Ca 199	カロリー 422 炭水 58.8 蛋白 26.1 食塩 2.3 脂質 8.1 Ca 115	カロリー 413 炭水 59.3 蛋白 24.1 食塩 2.1 脂質 6.8 Ca 159
成分	カロリー 1455 kcal	カロリー 1466 kcal	カロリー 1422 kcal	カロリー 1349 kcal	カロリー 1429 kcal	カロリー 1396 kcal	カロリー 1423 kcal
	蛋白 61 g	蛋白 66.7 g	蛋白 60.8 g	蛋白 54.2 g	蛋白 62.7 g	蛋白 57.7 g	蛋白 62.4 g
	脂質 30.7 g	脂質 41.3 g	脂質 39.6 g	脂質 23.6 g	脂質 35.8 g	脂質 32.3 g	脂質 33.4 g
	炭水 224 g	炭水 197.7 g	炭水 196.1 g	炭水 227.2 g	炭水 199.6 g	炭水 210.4 g	炭水 207.5 g
	食塩 8.6 g	食塩 7.2 g	食塩 7.9 g	食塩 8.5 g	食塩 6.8 g	食塩 7.9 g	食塩 7.6 g
	Ca 481 mg	Ca 449 mg	Ca 652 mg	Ca 515 mg	Ca 541 mg	Ca 489 mg	Ca 564 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。