

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/04/08(月)～2024/04/14(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	04月08日月曜日	04月09日火曜日	04月10日水曜日	04月11日木曜日	04月12日金曜日	04月13日土曜日	04月14日日曜日
朝食	ご飯 千草焼 冬瓜の葛煮 金時豆佃 みそ汁(なす・ねぎ)	ご飯 五目大豆煮 春雨の炒め煮 刻みしば漬 みそ汁(なめこ・豆腐)	ご飯 ひきわり納豆 大根そぼろあん 卵豆腐 みそ汁(ねぎ・小松菜)	ご飯 えびの彩りしんじょ カレー仕立てのじゃがいも煮 うぐいすまめ みそ汁(もやし・麩)	ご飯 焼き鮭ほぐし カニカマ卵ロール くろまめ みそ汁(なめこ・玉葱)	ご飯 クリームベーコンポテト 炒り豆腐 青しその実漬け みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 目玉焼 筑前煮 三色豆佃 みそ汁(なす・ワカメ)
	カロリー 364 炭水 64 蛋白 11.4 食塩 2 脂質 5.6 Ca 153	カロリー 441 炭水 68.8 蛋白 18.7 食塩 1.8 脂質 9.1 Ca 147	カロリー 363 炭水 57.4 蛋白 14.5 食塩 2.1 脂質 7.2 Ca 132	カロリー 425 炭水 74.7 蛋白 12.3 食塩 2.5 脂質 7.3 Ca 104	カロリー 396 炭水 59.6 蛋白 21.8 食塩 2.6 脂質 6.7 Ca 201	カロリー 441 炭水 61 蛋白 20.9 食塩 1.8 脂質 11.6 Ca 192	カロリー 366 炭水 68.8 蛋白 11.1 食塩 1.7 脂質 4 Ca 189
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き たらこ豆腐 トマトとしらすのおろし和え すまし汁(かぶ・わかめ)	ご飯 サバの塩焼き 大根の帆立風味あんかけ ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ みそ汁(なす・葱)	ご飯 鱈フライ かぼちゃ饅頭と菜の花の煮物 十勝ヨーグルト みそ汁(なめこ・ワカメ)	山菜ごはん 鯖西京焼と木の葉南瓜 桃色花豆腐と野菜の煮物 いちごフルーチェ すまし汁(手まり麩・三つ葉)	ハヤシライス 春雨サラダ 果物(黄桃缶) コンソメスープ(白菜・人参)	かき玉うどん 豆腐しゅうまい 青梗菜の和え物 いちごオレ	ご飯 鯖の山椒味噌焼き 白菜の中華煮 ほうれん草の胡麻和え 清汁(はんぺん)
	カロリー 552 炭水 58.3 蛋白 18.8 食塩 2.5 脂質 25 Ca 137	カロリー 421 炭水 58.2 蛋白 23.4 食塩 2.4 脂質 10.3 Ca 130	カロリー 547 炭水 86.2 蛋白 18.3 食塩 2.9 脂質 13 Ca 444	カロリー 456 炭水 61.9 蛋白 20.7 食塩 3.6 脂質 12.7 Ca 125	カロリー 499 炭水 77.4 蛋白 19 食塩 3 脂質 11.1 Ca 199	カロリー 476 炭水 69.8 蛋白 20.7 食塩 2.8 脂質 11 Ca 263	カロリー 422 炭水 57.9 蛋白 25.8 食塩 3 脂質 8.6 Ca 265
15時	吹雪まんじゅう	ペアクリームワッフル	きみしぐれ	白蝶舞の練切	紫芋ようかん	チョコレートまんじゅう	ミニおはぎ
	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 76 炭水 0 蛋白 1.2 食塩 0.1 脂質 3.2 Ca 8	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 77 炭水 17.6 蛋白 1.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 106 炭水 24.5 蛋白 1.8 食塩 0.2 脂質 0.2 Ca 13	カロリー 89 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.1 脂質 1.4 Ca 0	カロリー 71 炭水 16.4 蛋白 1 食塩 0 脂質 0.1 Ca 0
夕食	ご飯 カレイのバター醤油焼き 野菜炒め みかん缶 みそ汁(たけのこ・絹さや)	ご飯 鶏の利休焼き 豚とキャベツの味噌炒め わかめとカニカマのサラダ かき玉汁	ご飯 コンビーフとチーズ入りオムレツ 根菜煮 白菜のツナマヨ和え コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	ご飯 チキンのカレー焼き スパゲティサラダ しらすと白菜のお浸し コーンクリームスープ	ご飯 エビフライ 炒り鶏 大根のゆず風味 すまし汁(わかめ・葱)	ご飯 赤魚の煮付け 里芋饅頭とカブの薄葛煮 胡瓜とツナの和え物 清汁(卵豆腐・みつば)	ご飯 カレーコロッケ 牛肉のおろし煮 キャベツのゆかり和え みそ汁(ワカメ・えのき)
	カロリー 419 炭水 60.6 蛋白 24.9 食塩 2 脂質 6.3 Ca 179	カロリー 561 炭水 59.6 蛋白 29.8 食塩 2.8 脂質 20.6 Ca 193	カロリー 517 炭水 60.2 蛋白 23.7 食塩 2.3 脂質 18.8 Ca 196	カロリー 526 炭水 66.8 蛋白 27.2 食塩 2.3 脂質 15.5 Ca 155	カロリー 499 炭水 73.7 蛋白 22.5 食塩 2.3 脂質 12.9 Ca 142	カロリー 439 炭水 70.5 蛋白 24.6 食塩 2.4 脂質 4.9 Ca 120	カロリー 480 炭水 76.9 蛋白 16.1 食塩 2.6 脂質 11.5 Ca 143
成分	カロリー 1405 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 37 g 炭水 182.9 g 食塩 6.6 g Ca 469 mg	カロリー 1499 kcal 蛋白 73.1 g 脂質 43.2 g 炭水 186.6 g 食塩 7.1 g Ca 478 mg	カロリー 1487 kcal 蛋白 58 g 脂質 39.2 g 炭水 203.8 g 食塩 7.4 g Ca 772 mg	カロリー 1484 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 35.5 g 炭水 221 g 食塩 8.4 g Ca 384 mg	カロリー 1500 kcal 蛋白 65.1 g 脂質 30.9 g 炭水 235.2 g 食塩 8.1 g Ca 555 mg	カロリー 1445 kcal 蛋白 68.2 g 脂質 28.9 g 炭水 201.3 g 食塩 7.1 g Ca 575 mg	カロリー 1339 kcal 蛋白 54 g 脂質 24.2 g 炭水 220 g 食塩 7.3 g Ca 597 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。