

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/04/15(月) ~ 2024/04/21(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	04月15日月曜日	04月16日火曜日	04月17日水曜日	04月18日木曜日	04月19日金曜日	04月20日土曜日	04月21日日曜日
朝食	ご飯 さんま蒲焼 揚げ茄子のそぼろ煮 野沢菜漬 みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	ご飯 ほうれん草オムレツ 春雨の炒め煮 白花豆 みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 豆腐のきのこあんかけ 10品目のサラダ たいみそ みそ汁(人参・もやし)	ご飯 温泉卵 がんもの煮物 しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 かにと錦糸卵の彩りしんじょ 大根と昆布煮 金時豆佃 みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 花五目卵巻 厚揚げの旨煮 白菜一夜漬 みそ汁(小松菜・もやし)	ご飯 焼き鮭ほぐし 高野豆腐の卵とじ あみ佃 みそ汁(なす・ねぎ)
	カロリー 401 炭水 58.2 食塩 2.2 Ca 120 蛋白質 14.4 脂質 11	カロリー 415 炭水 71.7 食塩 2.9 Ca 176 蛋白質 12.7 脂質 6.9	カロリー 370 炭水 63.9 食塩 2.1 Ca 251 蛋白質 9.2 脂質 7.4	カロリー 384 炭水 56.2 食塩 2.6 Ca 183 蛋白質 14.8 脂質 9.7	カロリー 377 炭水 70.7 食塩 2 Ca 159 蛋白質 9.4 脂質 5.4	カロリー 365 炭水 60.3 食塩 2.2 Ca 156 蛋白質 12.5 脂質 6.8	カロリー 356 炭水 57.8 食塩 3.1 Ca 160 蛋白質 17.9 脂質 4.7
昼食	枝豆としらすのごはん ブリの生姜煮 鶏ときのこのソテー 果物(みかん缶) 若竹汁	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 果物(バナナ) コンソメスープ(パセリ・コン・キャベツ)	ご飯 やわらかカツの卵とじ トマトと玉ねぎのサラダ フルーツ寒天 みそ汁(大根・えのき)	ご飯 カレーのトマトソース 冬瓜のカニあんかけ やわらかごぼうサラダ コーンクリームスープ	ご飯 キノコソースハンバーグ 蓮根炒め キャベツサラダ ミネストローネ	しらすと青じろのごはん チーズ鮭フライ 大根の味噌がけ 胡瓜とハムの和え物 かき玉汁(ほうれん草)	たけのご飯 天婦羅(天つゆ、大根おろし) 若鶏八幡巻 やわらかイカと野菜の煮物 果物(キウイフルーツ) 清汁(花ふ・三つ葉)
	カロリー 502 炭水 63.4 食塩 2.5 Ca 148 蛋白質 29.2 脂質 13.4	カロリー 550 炭水 73.1 食塩 1.9 Ca 155 蛋白質 22.4 脂質 17.4	カロリー 566 炭水 81.3 食塩 2.7 Ca 260 蛋白質 20 脂質 18.8	カロリー 472 炭水 70 食塩 2.5 Ca 166 蛋白質 22.1 脂質 10.8	カロリー 488 炭水 66.9 食塩 3.2 Ca 165 蛋白質 22.2 脂質 14.2	カロリー 532 炭水 68 食塩 3.2 Ca 113 蛋白質 21.9 脂質 17.5	カロリー 525 炭水 81.7 食塩 3.7 Ca 147 蛋白質 19.6 脂質 11.7
15時	みたらしムース	キャラメルケーキ	静岡お茶プリン	どらやき(こしあん)	いちごクレープ	葛まんじゅう	チョコレートケーキ
	カロリー 60 炭水 6.2 食塩 0.2 Ca 3 蛋白質 0.6 脂質 3.6	カロリー 78 炭水 10.2 食塩 0.1 Ca 9 蛋白質 1.4 脂質 3.5	カロリー 55 炭水 11.9 食塩 0.1 Ca 31 蛋白質 0.9 脂質 0	カロリー 100 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0 蛋白質 2 脂質 1.3	カロリー 90 炭水 8.2 食塩 0.1 Ca 0 蛋白質 1 脂質 5.9	カロリー 71 炭水 17.2 食塩 0 Ca 10 蛋白質 1 脂質 0.1	カロリー 113 炭水 11.8 食塩 0.1 Ca 10 蛋白質 1.5 脂質 0
夕食	ご飯 肉ジャガ キャベツとツナのサラダ 十勝ヨーグルト みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 たらのマヨコーン焼き かぼちゃ焼売 胡瓜と蒸し鶏の和え物 すまし汁(えのき・葱)	ご飯 あじの味噌漬け焼き 肉豆腐 カラフルマリネ とろろ昆布汁	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ 卵入り春雨ソテー おぐらの梅醤油和え みそ汁(もやし・麩)	ご飯 カレーの照り焼き 鶏肉と里芋の煮物 ヨーグルト和え コンソメスープ(かぶ・青梗菜)	ご飯 回鍋肉 おさかな豆腐揚げ煮 かぶぬか漬け 中華スープ	ご飯 黒ムツの煮付け 人参とツナの炒め物 アスパラとハムのサラダ みそ汁(えのき・白菜)
	カロリー 540 炭水 76.5 食塩 2 Ca 229 蛋白質 16.5 脂質 16.2	カロリー 420 炭水 58.6 食塩 2.3 Ca 175 蛋白質 22.7 脂質 10	カロリー 453 炭水 56.8 食塩 2.4 Ca 127 蛋白質 22.7 脂質 13.5	カロリー 435 炭水 60.3 食塩 2 Ca 170 蛋白質 23 脂質 10	カロリー 434 炭水 68.2 食塩 1.9 Ca 226 蛋白質 25.1 脂質 4.9	カロリー 529 炭水 57.8 食塩 2 Ca 159 蛋白質 18.1 脂質 21.1	カロリー 508 炭水 68.3 食塩 2.5 Ca 126 蛋白質 24.7 脂質 11.6
成分	カロリー 1503 kcal	カロリー 1463 kcal	カロリー 1444 kcal	カロリー 1391 kcal	カロリー 1389 kcal	カロリー 1497 kcal	カロリー 1502 kcal
	蛋白質 60.7 g	蛋白質 59.2 g	蛋白質 52.8 g	蛋白質 61.9 g	蛋白質 57.7 g	蛋白質 53.5 g	蛋白質 63.7 g
	脂質 44.2 g	脂質 37.8 g	脂質 39.7 g	脂質 31.8 g	脂質 30.4 g	脂質 45.5 g	脂質 28 g
	炭水 204.3 g	炭水 213.6 g	炭水 213.9 g	炭水 186.5 g	炭水 214 g	炭水 203.3 g	炭水 219.6 g
	食塩 6.9 g	食塩 7.2 g	食塩 7.3 g	食塩 7.3 g	食塩 7.2 g	食塩 7.4 g	食塩 9.4 g
	Ca 500 mg	Ca 515 mg	Ca 669 mg	Ca 519 mg	Ca 550 mg	Ca 438 mg	Ca 443 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。