

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/04/22(月) ~ 2024/04/28(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	04月22日月曜日	04月23日火曜日	04月24日水曜日	04月25日木曜日	04月26日金曜日	04月27日土曜日	04月28日日曜日
朝食	ご飯 目玉焼き かぼちゃ甘煮 桜大根漬 みそ汁(しめじ・厚揚げ)	ご飯 アンサンブルエッグ 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)	ご飯 豆腐のそぼろあん包み ハムと野菜のクリーム煮 きざみきゅうり漬け みそ汁(白菜)	ご飯 温泉卵 里芋のそぼろあんかけ うぐいすまめ みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 やわらかあんかけ玉子焼き サラダ風ポテトの花 青しその実漬け みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 ひきわり納豆 筑前煮 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 さんま蒲焼 冬瓜の葛煮 しば漬 みそ汁(厚揚げ・キャベツ)
	カロリー 360 炭水 70.5 蛋白 10.5 食塩 2 脂質 3.2 Ca 143	カロリー 357 炭水 58 蛋白 13.1 食塩 2.1 脂質 7.1 Ca 219	カロリー 347 炭水 59 蛋白 10.8 食塩 1.7 脂質 6.3 Ca 125	カロリー 414 炭水 66.5 蛋白 15.7 食塩 1.9 脂質 8 Ca 120	カロリー 411 炭水 61.3 蛋白 13.7 食塩 2.1 脂質 10.7 Ca 268	カロリー 349 炭水 59 蛋白 13.1 食塩 2.1 脂質 5.5 Ca 114	カロリー 357 炭水 56.7 蛋白 13.6 食塩 2.3 脂質 7.6 Ca 134
昼食	塩ラーメン 焼き餃子 ブロッコリーとツナのサラダ ミルミルS	ご飯 赤魚の唐揚げ 野菜あんかけ さつまいもの煮物 大根の和え物 清汁(卵豆腐・三つ葉)	カレーライス 大根サラダ りんごフルーチェ コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 やわらかカツきのソースかけ 小エビとかぶのサラダ ヨーグルト和え 冬瓜のスープ	ご飯 黒ムツ粕漬焼き 肉ジャガ きゅうりとしらすの梅和え みそ汁(もやし・麩)	発芽玄米入りごはん ガーリックバターチキン 白菜のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ コンソメスープ(ほうれん草・キャベツ)	ご飯 赤魚の煮付け トマトと卵のチャンプルー 野菜と果物のゼリー 若竹汁
	カロリー 465 炭水 65.6 蛋白 22.2 食塩 4.4 脂質 12.9 Ca 163	カロリー 507 炭水 85 蛋白 18.8 食塩 2.3 脂質 9 Ca 142	カロリー 495 炭水 77.1 蛋白 19.5 食塩 4 脂質 11.1 Ca 162	カロリー 520 炭水 73.7 蛋白 18.4 食塩 1.7 脂質 15.7 Ca 274	カロリー 560 炭水 62 蛋白 22.9 食塩 2.6 脂質 22 Ca 131	カロリー 491 炭水 53.8 蛋白 25.5 食塩 2.6 脂質 18.1 Ca 143	カロリー 511 炭水 74.7 蛋白 25.1 食塩 2.2 脂質 11.9 Ca 118
15時	カスタードどら焼き	黒糖まんじゅう	ココアワッフル	わたようかん	ドームケーキ(チョコ)	ペアシュークリーム	くずもち風デザート
	カロリー 112 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.2 脂質 3.9 Ca 0	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.1 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 83 炭水 11.2 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.6 Ca 11	カロリー 32 炭水 7.4 蛋白 0.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 104 炭水 15.9 蛋白 2.2 食塩 0.1 脂質 3.5 Ca 0	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 81 炭水 20.5 蛋白 0 食塩 0 脂質 0 Ca 3
夕食	ご飯 海老カツ 鶏肉と冬瓜の煮込み 人参のマリネ コンソメスープ(白菜・えのき)	ご飯 牛すき煮 鶏肉となすの生姜和え えびとキャベツのマヨサラダ かき玉汁	ご飯 鱈のきのこあんかけ 牛肉と大根の煮物 コホウレンコンサラダ(明太マヨ) みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き 鶏肉と里芋の煮物 もやしとわかめの和え物 コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 鶏の胡麻みそ焼き ぜんまいの炒り煮 桜大根漬 すまし汁(ワカメ・葱)	ご飯 野菜コロッケ 付合せ 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 カニ玉 厚揚げの旨煮 ブロッコリー中華和え コンソメスープ(白菜・人参)
	カロリー 474 炭水 71.6 蛋白 18.1 食塩 2.1 脂質 11.5 Ca 149	カロリー 477 炭水 63.3 蛋白 28 食塩 2.8 脂質 10.8 Ca 191	カロリー 442 炭水 68.7 蛋白 25.6 食塩 2.8 脂質 7.2 Ca 138	カロリー 448 炭水 58.5 蛋白 24.8 食塩 3 脂質 11 Ca 135	カロリー 462 炭水 59.4 蛋白 23.5 食塩 2.7 脂質 13.3 Ca 190	カロリー 479 炭水 76.7 蛋白 14.2 食塩 2.2 脂質 11.8 Ca 138	カロリー 503 炭水 69.1 蛋白 15.6 食塩 2.9 脂質 17.5 Ca 181
成分	カロリー 1411 kcal	カロリー 1411 kcal	カロリー 1367 kcal	カロリー 1414 kcal	カロリー 1537 kcal	カロリー 1465 kcal	カロリー 1452 kcal
	蛋白 52.8 g	蛋白 61 g	蛋白 57.3 g	蛋白 59.5 g	蛋白 62.3 g	蛋白 54.8 g	蛋白 54.3 g
	脂質 31.5 g	脂質 27 g	脂質 28.2 g	脂質 34.7 g	脂質 49.5 g	脂質 45 g	脂質 37 g
	炭水 207.7 g	炭水 206.3 g	炭水 216 g	炭水 206.1 g	炭水 198.6 g	炭水 202.4 g	炭水 221 g
	食塩 8.7 g	食塩 7.3 g	食塩 8.6 g	食塩 6.6 g	食塩 7.5 g	食塩 7 g	食塩 7.4 g
	Ca 455 mg	Ca 552 mg	Ca 436 mg	Ca 529 mg	Ca 589 mg	Ca 482 mg	Ca 436 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。