

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/06/22(土) ~ 2024/06/28(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	06月22日土曜日	06月23日日曜日	06月24日月曜日	06月25日火曜日	06月26日水曜日	06月27日木曜日	06月28日金曜日
朝食	ご飯 がんもの煮物 焼き鮭ほぐし たいみそ みそ汁(白菜)	ご飯 あんかけ玉子焼き 五目大豆煮 漬物(千切沢庵) みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 ハムと野菜のクリーム煮 サラダ風ポテトの花 金時豆佃 みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 温泉卵 擬製豆腐あんかけ 青しその実漬け みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	ご飯 柚子おろし肉団子 おくらのと湯葉の和え物 桜大根漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 ひきわり納豆 筑前煮 白菜一夜漬 みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 カルボナーラパスタサラダ 車麩の煮物 しば漬 みそ汁(厚揚げ・キャベツ)
	カロリー 369 炭水 58.5 蛋白 17.1 食塩 2.6 脂質 6 Ca 167	カロリー 416 炭水 59.3 蛋白 19.3 食塩 1.5 脂質 10.2 Ca 156	カロリー 393 炭水 69.9 蛋白 10 食塩 2.1 脂質 7.4 Ca 288	カロリー 392 炭水 57.2 蛋白 14.6 食塩 2.5 脂質 9.8 Ca 222	カロリー 406 炭水 62 蛋白 14.9 食塩 2 脂質 10.1 Ca 197	カロリー 342 炭水 57.9 蛋白 12.7 食塩 1.3 脂質 5.4 Ca 117	カロリー 389 炭水 62.5 蛋白 17 食塩 2 脂質 7 Ca 159
昼食	かき玉うどん 里芋の和風マヨサラダ りんごブルーチェ	ご飯 赤魚の唐揚げ 野菜あんかけ かぼちゃ甘煮 大根の和え物 清汁(卵豆腐・三つ葉)	カレーライス 大根と枝豆のサラダ 福神漬 いちごオレ	ご飯 やわらかカツきのソースがけ エビとかぶのサラダ ヨーグルト和え 冬瓜のスープ	ご飯 タラの塩麴焼き 豚肉と大根の煮物 ゴ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 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 鶏唐揚げのおろしがけ トマトと卵のチャンプルー もやしと竹輪の和え物 すまし汁(オクラ・とろろ昆布)
	カロリー 501 炭水 66.6 蛋白 23.3 食塩 2.5 脂質 14.2 Ca 90	カロリー 428 炭水 72 蛋白 17 食塩 2.1 脂質 7.1 Ca 120	カロリー 563 炭水 84.2 蛋白 21.1 食塩 2.8 脂質 12.3 Ca 271	カロリー 529 炭水 73.2 蛋白 20.1 食塩 1.8 脂質 16.1 Ca 291	カロリー 494 炭水 63.3 蛋白 21.3 食塩 2.9 脂質 15.2 Ca 122	カロリー 503 炭水 56.7 蛋白 25.6 食塩 2.6 脂質 17.6 Ca 146	カロリー 529 炭水 60.3 蛋白 28.7 食塩 2.4 脂質 17.6 Ca 135
15時	どらやき(ずんだあん)	はちみつレモンゼリー	チョコプリン 30g	ドームケーキ(こしあん)	おやつの日	カスタードどら焼き	メロンロールケーキ
	カロリー 113 炭水 0 蛋白 2.8 食塩 0.2 脂質 1.5 Ca 0	カロリー 95 炭水 23.8 蛋白 0 食塩 0.1 脂質 0 Ca 2	カロリー 54 炭水 8.5 蛋白 0.7 食塩 0 脂質 2.8 Ca 18	カロリー 100 炭水 19.3 蛋白 2.2 食塩 0 脂質 1.5 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 112 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.2 脂質 3.9 Ca 0	カロリー 75 炭水 9.7 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.3 Ca 8
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(小松菜・玉ねぎ)	ご飯 豚のすき煮風 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 鶏の胡麻みそ焼き 信田煮 ほうれん草の山吹和え すまし汁(ワカメ・葱)	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 チキンのカレー焼き スパゲティ-サラダ 白菜の青のり醤油和え コーンクリームスープ	ご飯 野菜コロッケ 豆腐の肉味噌がけ 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 476 炭水 71.7 蛋白 18.1 食塩 2.1 脂質 11.5 Ca 162	カロリー 566 炭水 63.7 蛋白 22.7 食塩 2.6 脂質 22.7 Ca 195	カロリー 498 炭水 62.4 蛋白 31.3 食塩 3.3 脂質 12.6 Ca 241	カロリー 459 炭水 59.8 蛋白 25.8 食塩 3 脂質 11.2 Ca 135	カロリー 507 炭水 67 蛋白 25.1 食塩 1.8 脂質 14.4 Ca 151	カロリー 489 炭水 73.8 蛋白 15.6 食塩 1.9 脂質 13.5 Ca 152	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 1459 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 33.2 g 炭水 196.8 g 食塩 7.4 g Ca 419 mg	カロリー 1505 kcal 蛋白 59 g 脂質 40 g 炭水 218.8 g 食塩 6.3 g Ca 473 mg	カロリー 1508 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 35.1 g 炭水 225 g 食塩 8.2 g Ca 818 mg	カロリー 1480 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 38.6 g 炭水 209.5 g 食塩 7.3 g Ca 648 mg	カロリー 1484 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 39.7 g 炭水 209.9 g 食塩 6.7 g Ca 470 mg	カロリー 1446 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 40.4 g 炭水 188.4 g 食塩 6 g Ca 415 mg	カロリー 1496 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 45.4 g 炭水 201.6 g 食塩 7.4 g Ca 483 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。