

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/06/29(土) ~ 2024/06/30(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	06月29日土曜日	06月30日日曜日
朝食	ご飯 南瓜豆腐のあんかけ 切干大根とさつま揚げの煮物 海苔佃煮 みそ汁(麩・小松菜)	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え 野沢菜漬け みそ汁(白菜)
	カロリー 381 炭水 63.3 蛋白 12.9 食塩 2.3 脂質 7.4 Ca 169	カロリー 352 炭水 58.7 蛋白 12.8 食塩 2.3 脂質 6.7 Ca 251
昼食	三色丼 春雨サラダ フルーツ寒天 みそ汁(なめこ・ワカメ)	ご飯 ハンバーグ・デミグラスソース ひじきとツナの和え物 明治十勝ヨーグルト 清汁(卵豆腐・青葱)
	カロリー 479 炭水 73.3 蛋白 20.5 食塩 2.5 脂質 13.8 Ca 208	カロリー 566 炭水 76.6 蛋白 22.6 食塩 2.8 脂質 19.5 Ca 310
15時	小麦まんじゅう	ココアワッフル
	カロリー 69 炭水 0 蛋白 0.1 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
夕食	ご飯 さばの味噌煮 揚げだし豆腐 白菜のツナマヨ和え 清汁(かにかま・三つ葉)	ご飯 たらきのこソースかけ 刻み昆布の炒り煮 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(キャベツ・わかめ)
	カロリー 550 炭水 62.9 蛋白 24.7 食塩 2.6 脂質 20.4 Ca 191	カロリー 428 炭水 64.5 蛋白 20.7 食塩 4.2 脂質 9.5 Ca 221
成分	カロリー 1479 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 41.7 g 炭水 199.5 g 食塩 7.5 g Ca 568 mg	カロリー 1429 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 39.3 g 炭水 211 g 食塩 9.4 g Ca 793 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。