

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/07/08(月)～2024/07/14(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	07月08日月曜日		07月09日火曜日		07月10日水曜日		07月11日木曜日		07月12日金曜日		07月13日土曜日		07月14日日曜日	
朝食	ご飯 あんかいたまごよせ ポテトサラダ しそ昆布佃 みそ汁(もやし・葉大根)		ご飯 さんま蒲焼 大根と昆布煮 白菜一夜漬 みそ汁(豆腐・わかめ)		ご飯 高野豆腐の卵とし ナメ茸おろし 野沢菜漬 みそ汁(ほうれん草・長葱)		ご飯 スペイン風オムレツ チーズパスタサラダ たいみそ みそ汁(厚揚げ・葉大根)		ご飯 かにしんじょのあんかけ かぼちゃのサラダ 野沢菜漬 みそ汁(白菜)		ご飯 花五目卵巻 カレー風味マカロニサラダ 桜大根漬 みそ汁(麩・もやし)		ご飯 肉団子トマトソース 切干大根とさつま揚げの煮物 漬物(胡瓜風味) みそ汁(かぶ・かぶの葉)	
	カロリー 403	炭水 64.6	カロリー 354	炭水 56.7	カロリー 304	炭水 59.8	カロリー 378	炭水 64.4	カロリー 393	炭水 67.8	カロリー 414	炭水 65.1	カロリー 424	炭水 68.2
	蛋白 10.9	食塩 1.8	蛋白 13.3	食塩 2.2	蛋白 9.5	食塩 2.8	蛋白 11.6	食塩 1.9	蛋白 9.7	食塩 1.9	蛋白 12.9	食塩 2	蛋白 13.2	食塩 2.5
	脂質 9.8	Ca 136	脂質 7.3	Ca 121	脂質 3.1	Ca 155	脂質 7.1	Ca 140	脂質 8.3	Ca 115	脂質 9.8	Ca 137	脂質 9.7	Ca 155
昼食	ご飯 鶏のトマトソースかけ ひじきとツナの和え物 十勝ヨーグルト みそ汁(きゃべつ・わかめ)		ご飯 チーズはんぺんフライ もやしと挽肉のカレー風味炒め トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(なす・ねぎ)		カレーピラフ たらのマヨコーン焼き ウイナーとアスパラのクリーム煮 野菜と果物のゼリー コンソメスープ(ピーマン・玉葱)		ご飯 白身魚の唐揚げ 薬味添え 豚肉と冬瓜の煮物 大根サラダ すまし汁(豆腐・わかめ)		発芽玄米入りごはん 味噌バターチキン 枝豆入りビーフンソテー ほうれん草としらすのお浸し コンソメスープ		ご飯 鰯フライ 海老とヤングコーンの塩炒め いちごフルーチェ みそ汁(なす・葱)		ご飯 鶏肉のホワイトソースかけ さつま芋の煮物 コールスロー にらたまスープ	
	カロリー 499	炭水 69	カロリー 495	炭水 65.6	カロリー 576	炭水 71.8	カロリー 440	炭水 60	カロリー 514	炭水 68.4	カロリー 488	炭水 75.1	カロリー 506	炭水 75.7
	蛋白 27.1	食塩 3	蛋白 16.7	食塩 2.4	蛋白 23.5	食塩 3.5	蛋白 23.5	食塩 2.7	蛋白 30.6	食塩 3.3	蛋白 17.8	食塩 2.7	蛋白 23.9	食塩 2.3
	脂質 12.3	Ca 284	脂質 16.9	Ca 145	脂質 21.3	Ca 119	脂質 10.1	Ca 136	脂質 11.7	Ca 170	脂質 12.1	Ca 392	脂質 10.4	Ca 144
15時	抹茶まんじゅう		スイートポテト		黒糖まんじゅう		静岡お茶プリン		チョコレートケーキ		葛まんじゅう		カスタードどら焼き	
	カロリー 78	炭水 17.8	カロリー 80	炭水 14.7	カロリー 70	炭水 0	カロリー 55	炭水 11.9	カロリー 75	炭水 9.7	カロリー 71	炭水 17.2	カロリー 56	炭水 0
	蛋白 1.4	食塩 0.1	蛋白 0.5	食塩 0	蛋白 1.1	食塩 0.1	蛋白 0.9	食塩 0.1	蛋白 1.4	食塩 0.1	蛋白 1	食塩 0	蛋白 1	食塩 0.1
	脂質 0.2	Ca 65	脂質 2.3	Ca 73	脂質 0.1	Ca 0	脂質 0	Ca 31	脂質 3.3	Ca 8	脂質 0.1	Ca 10	脂質 1.9	Ca 0
夕食	ご飯 たらの塩麹漬 ゴーヤチャンプル 胡瓜人参漬 清汁(卵豆腐・青葱)		ご飯 鶏の味噌マヨ焼き 中華風春雨サラダ 金時豆佃 かき玉汁(ニラ)		ご飯 肉ジャガ キャベツとツナの和え物 果物(キウイフルーツ) 清汁(はんぺん)		ご飯 夏野菜ポトフ 海老とブロッコリー炒め 人参しゅうまい ぶどうとりんごジュース		ご飯 赤魚の粕漬け焼き なすとパプリカの炒め物 かぶ/根(ヌカ漬) みそ汁(じゃがいも・わかめ)		ご飯 ビーフシチュー トマトとカブのハニーマリネ うぐいすまめ コンソメスープ(ベーコン・玉ねぎ)		ご飯 鱈のカレーマヨ焼き やわらかイカと野菜の煮物 ナス(ヌカ漬) みそ汁(えのき・ワカメ)	
	カロリー 373	炭水 52.8	カロリー 482	炭水 66.4	カロリー 435	炭水 70.4	カロリー 459	炭水 74.2	カロリー 398	炭水 58.6	カロリー 433	炭水 73	カロリー 427	炭水 58.3
	蛋白 21.2	食塩 3.3	蛋白 26	食塩 2.2	蛋白 19.1	食塩 2	蛋白 24.2	食塩 1.5	蛋白 21.5	食塩 2.8	蛋白 16.3	食塩 2.4	蛋白 19.9	食塩 3.3
	脂質 7.3	Ca 133	脂質 10.3	Ca 155	脂質 9.1	Ca 128	脂質 6.3	Ca 333	脂質 6.9	Ca 113	脂質 7.2	Ca 103	脂質 10.9	Ca 116
成分	カロリー	1353 kcal	カロリー	1411 kcal	カロリー	1385 kcal	カロリー	1332 kcal	カロリー	1380 kcal	カロリー	1406 kcal	カロリー	1413 kcal
	蛋白	60.6 g	蛋白	56.5 g	蛋白	53.2 g	蛋白	60.2 g	蛋白	63.2 g	蛋白	48 g	蛋白	58 g
	脂質	29.6 g	脂質	36.8 g	脂質	33.6 g	脂質	23.5 g	脂質	30.2 g	脂質	29.2 g	脂質	32.9 g
	炭水	204.2 g	炭水	203.4 g	炭水	202 g	炭水	210.5 g	炭水	204.5 g	炭水	230.4 g	炭水	202.2 g
	食塩	8.2 g	食塩	6.8 g	食塩	8.4 g	食塩	6.2 g	食塩	8.1 g	食塩	7.1 g	食塩	8.2 g
	Ca	618 mg	Ca	494 mg	Ca	402 mg	Ca	640 mg	Ca	406 mg	Ca	642 mg	Ca	415 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。