

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/07/15(月)～2024/07/21(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	07月15日月曜日	07月16日火曜日	07月17日水曜日	07月18日木曜日	07月19日金曜日	07月20日土曜日	07月21日日曜日
朝食	ご飯 さんま蒲焼 ほうれん草の胡麻和え 白花豆 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 五目大豆煮 カルボナーラパスタサラダ キャベツミックス漬 みそ汁(小松菜・玉葱)	ご飯 春雨の炒め煮 サラダ風ポテトの花 のり佃煮 みそ汁(人参・ほうれん草)	ご飯 温泉卵 筑前煮 青しその実漬 みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 ひきわり納豆 揚げ茄子のそぼろ煮 野沢菜漬 みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 あんかけ五目玉子 焼き鮭ほぐし 昆布佃煮 みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 枝豆しんじょのあんかけ 千切大根の甘辛煮 桜大根漬 みそ汁(白菜・ニラ)
	カロリー 412 蛋白 16.2 脂質 9 炭水 65.2 食塩 2.1 Ca 258	カロリー 393 蛋白 17.7 脂質 7.3 炭水 62.1 食塩 1.3 Ca 152	カロリー 391 蛋白 9 脂質 6.7 炭水 70.5 食塩 2.5 Ca 301	カロリー 379 蛋白 14.8 脂質 8.8 炭水 56 食塩 2.1 Ca 111	カロリー 355 蛋白 11.5 脂質 7.5 炭水 57.4 食塩 1.7 Ca 126	カロリー 384 蛋白 19.6 脂質 7 炭水 57.5 食塩 3.2 Ca 143	カロリー 363 蛋白 10.5 脂質 6.9 炭水 61.8 食塩 2.4 Ca 146
昼食	わかめごはん 黒ムツ粕漬焼き 枝豆と野菜のコールスローサラダ かぼちゃ焼売 みそ汁(豆腐・ほうれん草)	いりこ菜飯 サバの塩焼き 豚しゃぶマリネ かぶのしそ風味和え すまし汁(豆腐・わかめ)	肉うどん キャベツと蒸し鶏の生姜醤油和え メロンフルーツ	ご飯 鰹の南蛮漬 豚肉と夏野菜の卵とじ もやしと竹輪の和え物 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	ご飯 鶏の利休焼き 玉ねぎとツナの冷奴 バナナヨーグルト 春雨ときくらげのスープ	麦ごはん 赤魚の野菜あんかけ 豚肉ときのこのガーリックソテー かぶ/根(ヌカ漬) すまし汁(小松菜・麩)	五目御飯 エビフライ 花咲包み蒸しとカブの薄葛煮 若鶏八幡巻 ミニティラミス すまし汁(花ふ・そうめん)
	カロリー 437 蛋白 19.7 脂質 14.3 炭水 55 食塩 3 Ca 69	カロリー 483 蛋白 22.2 脂質 17.9 炭水 54.3 食塩 3.3 Ca 77	カロリー 414 蛋白 24.1 脂質 6.2 炭水 62.6 食塩 3.5 Ca 74	カロリー 526 蛋白 27.2 脂質 15.3 炭水 67.6 食塩 2.7 Ca 137	カロリー 553 蛋白 29.8 脂質 17.7 炭水 65.9 食塩 1.7 Ca 238	カロリー 370 蛋白 22 脂質 6 炭水 55.9 食塩 2.7 Ca 122	カロリー 628 蛋白 28 脂質 21.8 炭水 79.8 食塩 3.7 Ca 151
15時	浮き輪の練切(海の日)	お米deブルーベリータルト	はちみつレモンゼリー	小麦まんじゅう	チョコプリン	ミニおはぎ	焼きプリンタルト
	カロリー 77 蛋白 1.6 脂質 0 炭水 17.6 食塩 0 Ca 0	カロリー 84 蛋白 0.9 脂質 3.7 炭水 12 食塩 0.1 Ca 53	カロリー 95 蛋白 0 脂質 0 炭水 23.8 食塩 0.1 Ca 2	カロリー 69 蛋白 0.1 脂質 0.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 54 蛋白 0.7 脂質 2.8 炭水 8.5 食塩 0 Ca 18	カロリー 100 蛋白 1.7 脂質 0.1 炭水 23.1 食塩 0.1 Ca 4	カロリー 122 蛋白 2 脂質 6.3 炭水 0 食塩 0.1 Ca 4
夕食	ご飯 酢豚風 卵入り春雨ソテー トマトと海藻のサラダ 中華スープ(かにかま・青梗菜)	ご飯 カニクリームコロッケ なすとゴーヤの炒め物 卵豆腐 すまし汁(オクラ・しめじ)	ご飯 チキンのカレー焼き いんげんと玉ねぎのバター炒め 昆布豆 コンソメスープ(えのき・青梗菜)	ご飯 蒸し鶏 ゴマダレ 信田煮 フルーツ寒天 清汁(卵豆腐・青葱)	ご飯 さわらの西京漬焼き 豚しゃぶサラダ 白花豆 みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	ご飯 鶏肉のソテーデミグラスソースかけ えびとブロッコリーの胡麻マヨサラダ 野菜と果物のゼリー えのきのスープ	ご飯 鱈のきのこあんかけ 春雨マヨサラダ やわらかマホコ すまし汁(豆腐・ほうれん草)
	カロリー 446 蛋白 15 脂質 11.6 炭水 67.2 食塩 2.1 Ca 159	カロリー 480 蛋白 19.3 脂質 14.3 炭水 74.2 食塩 2.5 Ca 137	カロリー 453 蛋白 26.6 脂質 11.6 炭水 63.4 食塩 2.3 Ca 146	カロリー 460 蛋白 20.4 脂質 9.1 炭水 70.1 食塩 3 Ca 271	カロリー 468 蛋白 26.1 脂質 10.7 炭水 62.5 食塩 2.1 Ca 154	カロリー 526 蛋白 27.9 脂質 15.5 炭水 69.8 食塩 1.7 Ca 199	カロリー 408 蛋白 19 脂質 9.4 炭水 61.3 食塩 2.1 Ca 123
成分	カロリー 1372 kcal	カロリー 1440 kcal	カロリー 1353 kcal	カロリー 1434 kcal	カロリー 1430 kcal	カロリー 1380 kcal	カロリー 1521 kcal
	蛋白 52.5 g	蛋白 60.1 g	蛋白 59.7 g	蛋白 62.5 g	蛋白 68.1 g	蛋白 71.2 g	蛋白 59.5 g
	脂質 34.9 g	脂質 43.2 g	脂質 24.5 g	脂質 33.3 g	脂質 38.7 g	脂質 28.6 g	脂質 44.4 g
	炭水 205 g	炭水 202.6 g	炭水 220.3 g	炭水 193.7 g	炭水 194.3 g	炭水 206.3 g	炭水 202.9 g
	食塩 7.2 g	食塩 7.2 g	食塩 8.4 g	食塩 7.9 g	食塩 5.5 g	食塩 7.7 g	食塩 8.3 g
	Ca 486 mg	Ca 419 mg	Ca 523 mg	Ca 519 mg	Ca 536 mg	Ca 468 mg	Ca 424 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。