

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/07/22(月)～2024/07/28(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	07月22日月曜日	07月23日火曜日	07月24日水曜日	07月25日木曜日	07月26日金曜日	07月27日土曜日	07月28日日曜日
朝食	ご飯 松風焼(あんかけ) 炒り豆腐 野沢菜漬 みそ汁(なす・葱)	ご飯 チーズオムレツ 大根そぼろあんかけ 三色豆佃 みそ汁(厚揚げ・ニラ)	ご飯 肉団子甘酢あん ポテトサラダ キャベツミックス漬け みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 厚焼卵 トマトパスタサラダ 白菜一夜漬 みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 カニカマ卵ロール 千切大根の甘辛煮 金時豆佃 みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 ハムと野菜のクリーム煮 ほうれん草のゴマ和え ねり梅 みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 若鶏八幡巻 さつまいもの煮物 しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)
	カロリー 382 蛋白 14 脂質 8.9 炭水 58.7 食塩 2.3 Ca 148	カロリー 398 蛋白 12.5 脂質 6.4 炭水 69.1 食塩 2.4 Ca 253	カロリー 419 蛋白 11.3 脂質 11.1 炭水 66.7 食塩 1.7 Ca 111	カロリー 369 蛋白 13.6 脂質 6.2 炭水 61.5 食塩 1.8 Ca 131	カロリー 377 蛋白 11.7 脂質 4.8 炭水 68.8 食塩 2.2 Ca 164	カロリー 316 蛋白 9.3 脂質 4.5 炭水 59.1 食塩 2.6 Ca 205	カロリー 394 蛋白 10.8 脂質 4.4 炭水 74.3 食塩 1.6 Ca 142
昼食	ご飯 白身魚のフライ ミートボール甘辛煮 チキンシーザーサラダ 冬瓜のスープ	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 鶏肉と夏野菜のコンソメ煮 もやしと竹輪の和え物 すまし汁(豆腐・ほうれん草)	うなぎまぜごはん 鶏の塩麹漬け焼き 春雨サラダ 白菜の梅おかかか みそ汁(冬瓜・えのき)	チキンカレーライス 大根と枝豆のサラダ 福神漬 ミルミルス	ご飯 ロールキャベツ(コンソメ味) なすと挽肉のトマトガーリック炒め 春雨の和え物 コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 たらからの揚げみぞれ和え 鶏肉となすの生姜焼き 十勝ヨーグルト みそ汁(じゃが芋・ほうれん草)	しらすと青じりのごはん カレイのバター醤油焼き とうがんのカニあんかけ やわらかごぼうサラダ コーンクリームスープ
	カロリー 511 蛋白 21.6 脂質 15.3 炭水 69.5 食塩 2.2 Ca 154	カロリー 381 蛋白 24.5 脂質 6.5 炭水 55.1 食塩 2.3 Ca 130	カロリー 531 蛋白 30.7 脂質 13.7 炭水 66.8 食塩 3.5 Ca 127	カロリー 541 蛋白 23.1 脂質 12.1 炭水 80.2 食塩 2.7 Ca 222	カロリー 421 蛋白 16.7 脂質 9.6 炭水 64.7 食塩 1.8 Ca 296	カロリー 501 蛋白 25.1 脂質 9.8 炭水 74.8 食塩 2.7 Ca 221	カロリー 498 蛋白 22.6 脂質 13.1 炭水 68.9 食塩 3.7 Ca 106
15時	どらやき(ずんだあん)	ドームケーキ(こしあん)	おやつの日	チョコレートまんじゅう	メロンロールケーキ	スイカの練り切り	ペアークリームワッフル
	カロリー 113 蛋白 2.8 脂質 1.5 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0	カロリー 100 蛋白 2.2 脂質 1.5 炭水 19.3 食塩 0 Ca 0	カロリー 82 蛋白 1.7 脂質 0 炭水 18.7 食塩 0 Ca 0	カロリー 89 蛋白 2 脂質 1.4 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 75 蛋白 1.4 脂質 3.3 炭水 9.7 食塩 0.1 Ca 8	カロリー 82 蛋白 1.7 脂質 0 炭水 18.7 食塩 0 Ca 0	カロリー 76 蛋白 1.2 脂質 3.2 炭水 0 食塩 0.1 Ca 8
夕食	ご飯 肉豆腐 胡瓜の梅風味和え パイン缶 みそ汁(白菜・人参)	ご飯 カニ玉 いかと大根の煮物 胡瓜と蒸し鶏の和え物 みそ汁(ふ・青梗菜)	ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮 もやしとパプリカの和え物 果物(バナナ) かき玉汁(ニラ)	ご飯 エビかつ 豚肉のおろし煮 かぶ/根(ヌカ漬) とろろ昆布汁	ご飯 ハンバーグ 和風おろし ブロッコリーとゆで卵のマヨ和え 胡瓜人参漬 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	ご飯 麻婆豆腐 えびとキャベツのマヨサラダ 昆布豆 春雨ときくらげのスープ	ご飯 はちみつ味噌焼きチキン ゴーヤ入り春雨ソテー おからの梅醤油和え コンソメスープ(かぶ・青梗菜)
	カロリー 414 蛋白 19.1 脂質 6 炭水 67.1 食塩 2.4 Ca 158	カロリー 480 蛋白 15.8 脂質 16.1 炭水 64.2 食塩 3.3 Ca 135	カロリー 420 蛋白 15.9 脂質 9.2 炭水 68.6 食塩 1.7 Ca 195	カロリー 440 蛋白 18.6 脂質 11.6 炭水 62.7 食塩 2.7 Ca 142	カロリー 542 蛋白 20.6 脂質 21.2 炭水 65 食塩 2.7 Ca 170	カロリー 499 蛋白 21.9 脂質 17.3 炭水 65.4 食塩 2.4 Ca 217	カロリー 426 蛋白 24.7 脂質 8.5 炭水 59.8 食塩 2.4 Ca 148
成分	カロリー 1420 kcal	カロリー 1359 kcal	カロリー 1452 kcal	カロリー 1439 kcal	カロリー 1415 kcal	カロリー 1398 kcal	カロリー 1394 kcal
	蛋白 57.5 g	蛋白 55 g	蛋白 59.6 g	蛋白 57.3 g	蛋白 50.4 g	蛋白 58 g	蛋白 59.3 g
	脂質 31.7 g	脂質 30.5 g	脂質 34 g	脂質 31.3 g	脂質 38.9 g	脂質 31.6 g	脂質 29.2 g
	炭水 195.3 g	炭水 207.7 g	炭水 220.8 g	炭水 204.4 g	炭水 208.2 g	炭水 218 g	炭水 203 g
	食塩 7.1 g	食塩 8 g	食塩 6.9 g	食塩 7.3 g	食塩 6.8 g	食塩 7.7 g	食塩 7.8 g
	Ca 460 mg	Ca 518 mg	Ca 433 mg	Ca 495 mg	Ca 638 mg	Ca 643 mg	Ca 404 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。