

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/08/01(木) ~ 2024/08/07(水)

献立一覧表(成分有)7日間

| | 08月01日木曜日 | 08月02日金曜日 | 08月03日土曜日 | 08月04日日曜日 | 08月05日月曜日 | 08月06日火曜日 | 08月07日水曜日 |
|-----|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝食 | ご飯 豆腐ハンバーグ 焼き鮭ほぐし 野沢菜漬 みそ汁(南瓜・えのき) | ご飯 温泉卵 車麩の煮物 桜大根漬 みそ汁(じゃが芋・玉葱) | ご飯 肉団子甘酢あん 冬瓜の葛煮 白菜一夜漬 みそ汁(豆腐・葉大根) | ご飯 さんま蒲焼 小松菜のなめ茸和え しば漬 みそ汁(ワカメ・玉葱) | ご飯 スペイン風オムレツ 切干大根とさつま揚げの煮物 青しその実漬け みそ汁(白菜・ニラ) | ご飯 肉団子トマトソース 高野豆腐の玉子とじ 漬物(千切沢庵) みそ汁(えのき・わかめ) | ご飯 かにしんじょのあんかけ チーズパスタサラダ 梅びしお みそ汁(豆腐・しめじ) |
| | カロリー 367 炭水 58.9 蛋白 13.9 食塩 2.3 脂質 7.2 Ca 117 | カロリー 365 炭水 58.6 蛋白 13.3 食塩 2.6 脂質 6.9 Ca 142 | カロリー 356 炭水 60.5 蛋白 11.8 食塩 2.1 脂質 6.3 Ca 131 | カロリー 348 炭水 57.4 蛋白 13.6 食塩 2.7 脂質 7 Ca 184 | カロリー 366 炭水 65.9 蛋白 9.7 食塩 2.7 脂質 5.7 Ca 133 | カロリー 393 炭水 62.6 蛋白 14.6 食塩 2.6 脂質 8.8 Ca 150 | カロリー 363 炭水 61.4 蛋白 12.3 食塩 2.5 脂質 6.6 Ca 99 |
| 昼食 | 五目チャーハン カニ玉 豚肉とキャベツの味噌炒め 果物(キウイフルーツ) 中華スープ(人参・青梗菜) | ご飯 鯖のネギ味噌焼き 厚揚げと鶏肉の煮物 胡瓜と竹輪の中華風和え物 すまし汁(オクラ・しめじ) | グリーンピースごはん 鱈フライ いんげんとトマトのサラダ 十勝ヨーグルト コンソメスープ(玉葱・えのき) | ご飯 メンチカツ 人参とたらこの炒め物 白菜海苔和え かき玉汁 | ご飯 鶏肉のタルタル焼き なすの味噌炒め 青梗菜の和えもの すまし汁(かぶ・わかめ) | 山菜そば 豚しゃぶマリネ メロンブルーチェ | 夏野菜ポークカレー 大根と枝豆のサラダ 福神漬 ミルミルス |
| | カロリー 527 炭水 67.4 蛋白 17.6 食塩 3.1 脂質 19.8 Ca 76 | カロリー 474 炭水 60.5 蛋白 27.5 食塩 2.4 脂質 11.9 Ca 184 | カロリー 522 炭水 77.6 蛋白 18.7 食塩 2.5 脂質 13.4 Ca 341 | カロリー 498 炭水 69.5 蛋白 15.4 食塩 3.1 脂質 16.6 Ca 155 | カロリー 480 炭水 55.6 蛋白 27.4 食塩 2 脂質 15.7 Ca 177 | カロリー 507 炭水 73.2 蛋白 19.6 食塩 4.6 脂質 15.3 Ca 111 | カロリー 528 炭水 77.6 蛋白 20.6 食塩 2.7 脂質 12.8 Ca 219 |
| 15時 | ココアワッフル | 小麦まんじゅう | どらやき(こしあん) | ドームケーキ(カスタード) | 吹雪まんじゅう | バナナクレープ | ロールケーキ(イチゴ) |
| | カロリー 83 炭水 11.2 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.6 Ca 11 | 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 100 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.2 脂質 1.3 Ca 0 | カロリー 116 炭水 17.4 蛋白 2.3 食塩 0 脂質 4.2 Ca 0 | カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0 | カロリー 120 炭水 10.9 蛋白 1.3 食塩 0.1 脂質 7.9 Ca 0 | カロリー 71 炭水 9.3 蛋白 1.3 食塩 0.1 脂質 3.1 Ca 8 |
| 夕食 | ご飯 鶏肉の玉葱ソースがけ 豆腐の旨煮 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(茄子・ほうれん草) | ご飯 クリームロールキャベツ なすとピーマンの炒め物 金時豆佃 コンソメスープ(白菜・人参) | ご飯 枝豆とカニカマ入り厚焼き卵 肉ジャガ きゅうりとしらすの梅和え みそ汁(もやし・ほうれん草) | ご飯 赤魚の粕漬焼き 里芋の煮物 うぐいすまめ とろろ昆布汁 | ご飯 サバの照り焼き いんげんと蒸し鶏のサラダ 果物(バナナ) コンソメスープ(人参・ほうれん草) | 麦メシ とうろろ芋 鶏のしそ味噌焼き 小松菜とカニカマのサラダ 清汁(花麩・三つ葉) | ご飯 カレーの煮付 スナックえんどうとキャベツのサラダ かぶ(ヌカ漬) みそ汁(もやし・麩) |
| | カロリー 420 炭水 57.8 蛋白 26.7 食塩 3.4 脂質 7.8 Ca 141 | カロリー 463 炭水 71.3 蛋白 17.2 食塩 2.4 脂質 11 Ca 315 | カロリー 453 炭水 63.4 蛋白 22.8 食塩 2.8 脂質 10.4 Ca 170 | カロリー 407 炭水 66.6 蛋白 23 食塩 2.1 脂質 4 Ca 107 | カロリー 465 炭水 65.1 蛋白 22 食塩 2.1 脂質 9.5 Ca 122 | カロリー 394 炭水 61.6 蛋白 24.4 食塩 2 脂質 5 Ca 193 | カロリー 378 炭水 58.7 蛋白 21.7 食塩 3.2 脂質 3.1 Ca 114 |
| 成分 | カロリー 1397 kcal | カロリー 1371 kcal | カロリー 1431 kcal | カロリー 1369 kcal | カロリー 1381 kcal | カロリー 1414 kcal | カロリー 1340 kcal |
| | 蛋白 59.6 g | 蛋白 58.1 g | 蛋白 55.3 g | 蛋白 54.3 g | 蛋白 60.5 g | 蛋白 59.9 g | 蛋白 55.9 g |
| | 脂質 38.4 g | 脂質 29.9 g | 脂質 31.4 g | 脂質 31.8 g | 脂質 31 g | 脂質 37 g | 脂質 25.6 g |
| | 炭水 195.3 g | 炭水 190.4 g | 炭水 201.5 g | 炭水 210.9 g | 炭水 186.6 g | 炭水 208.3 g | 炭水 207 g |
| | 食塩 8.9 g | 食塩 7.5 g | 食塩 7.6 g | 食塩 7.9 g | 食塩 6.9 g | 食塩 9.3 g | 食塩 8.5 g |
| | Ca 345 mg | Ca 641 mg | Ca 642 mg | Ca 446 mg | Ca 432 mg | Ca 454 mg | Ca 440 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。