

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。