

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/08/22(木) ~ 2024/08/28(水)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	08月22日木曜日	08月23日金曜日	08月24日土曜日	08月25日日曜日	08月26日月曜日	08月27日火曜日	08月28日水曜日
朝食	ご飯 あんかけ玉子焼き 枝豆とひじきの白和え 漬物(胡瓜風味) みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 豆腐のきのこあんかけ ほうれん草とコーンのマヨ和え 漬物(千切沢庵) みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 柚子おろし肉団子 千切大根の甘辛煮 青しその実漬け みそ汁(しめじ・厚揚げ)	ご飯 温泉卵 筑前煮 たいみそ みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	ご飯 豆腐ハンバーグ トマトパスタサラダ 桜大根漬 みそ汁(白菜)	ご飯 ひきわり納豆 冬瓜の葛煮 野沢菜漬 みそ汁(大根・麩)	ご飯 焼き鮭ほぐし 車麩の煮物 しば漬 みそ汁(豆腐・ニラ)
	カロリー 339 炭水 58.1 蛋白 11.4 食塩 1.7 脂質 5.7 Ca 127	カロリー 356 炭水 57.8 蛋白 9 食塩 2 脂質 9.2 Ca 157	カロリー 407 炭水 63.5 蛋白 12.5 食塩 2.3 脂質 10 Ca 162	カロリー 389 炭水 60.1 蛋白 14.3 食塩 1.9 脂質 8.4 Ca 117	カロリー 434 炭水 61.2 蛋白 18.6 食塩 1.7 脂質 11.8 Ca 170	カロリー 322 炭水 58.4 蛋白 11.3 食塩 1.6 脂質 3.6 Ca 125	カロリー 308 炭水 57 蛋白 11.8 食塩 2.6 脂質 2.2 Ca 108
昼食	キーマカレー 大根サラダ 福神漬 いちごオレ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 里芋のクリーム煮 大根と胡瓜の和え物 清汁(卵豆腐・三つ葉)	かき玉うどん キャベツと竹輪のサラダ パインフルーチェ	ご飯 カツのきのこソースがけ エビとかぶのサラダ ヨーグルト和え 冬瓜のスープ	ご飯 タラの塩麹焼き 豚肉と大根の煮物 やわらかごぼうサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	発芽玄米入りごはん 味噌バターチキン 白菜のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ コンソメスープ(ほうれん草・キャベツ)	ご飯 鶏唐揚げのおろしがけ トマトと卵のチャンプルー もやしと竹輪の和え物 すまし汁(オクラ・葱)
	カロリー 528 炭水 78.5 蛋白 16.9 食塩 2.8 脂質 14.6 Ca 234	カロリー 422 炭水 64.1 蛋白 18.4 食塩 3.2 脂質 9.6 Ca 133	カロリー 427 炭水 62.2 蛋白 22.5 食塩 2.5 脂質 8.3 Ca 95	カロリー 529 炭水 73.2 蛋白 20.1 食塩 1.8 脂質 16.1 Ca 291	カロリー 453 炭水 61.3 蛋白 23.7 食塩 2.9 脂質 10.8 Ca 138	カロリー 515 炭水 57.3 蛋白 26.3 食塩 2.7 脂質 18.4 Ca 158	カロリー 501 炭水 59.7 蛋白 30.6 食塩 2.3 脂質 13.9 Ca 125
15時	どらやき(ずんだあん)	レモンの練切	ドームケーキ(こしあん)	チョコレート饅頭	ロールケーキ(紅茶)	紫いもようかん	おやつの日
	カロリー 113 炭水 0 蛋白 2.8 食塩 0.2 脂質 1.5 Ca 0	カロリー 82 炭水 18.7 蛋白 1.7 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 100 炭水 19.3 蛋白 2.2 食塩 0 脂質 1.5 Ca 0	カロリー 89 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.1 脂質 1.4 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	カロリー 63 炭水 15.5 蛋白 0.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 291	カロリー 82 炭水 18.7 蛋白 1.7 食塩 0 脂質 0 Ca 0
夕食	ご飯 タラの幽庵焼き 信田煮 キャベツミックス漬け すまし汁(ワカメ・葱)	ご飯 豚のすき煮風 鶏肉となすの生姜和え えびとキャベツのマヨサラダ かき玉汁(ニラ)	ご飯 海老カツ 鶏肉と冬瓜の煮込み うぐいすまめ コンソメスープ(小松菜・玉ねぎ)	ご飯 カレイのムニエル 鶏肉と里芋の煮物 もやしとわかめの和え物 コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 チキンのカレー焼き スパゲティーサラダ 白菜の青のり醤油和え コーンクリームスープ	ご飯 野菜コロッケ 豆腐の肉味噌がけ 大根の梅ドレッシング和え すまし汁(小松菜・麩)	ご飯 カニ玉 厚揚げの旨煮 小松菜の海苔和え 春雨ときらげのスープ
	カロリー 387 炭水 60.1 蛋白 20.7 食塩 3.1 脂質 5.7 Ca 176	カロリー 467 炭水 63.3 蛋白 24.4 食塩 2.6 脂質 11.6 Ca 178	カロリー 478 炭水 72.8 蛋白 18.7 食塩 2.1 脂質 10.8 Ca 145	カロリー 407 炭水 61.8 蛋白 24.6 食塩 2.7 脂質 5.3 Ca 127	カロリー 505 炭水 66.6 蛋白 25 食塩 1.8 脂質 14.4 Ca 146	カロリー 475 炭水 72.2 蛋白 14.7 食塩 1.7 脂質 13.1 Ca 157	カロリー 498 炭水 71.1 蛋白 13.3 食塩 2.8 脂質 17 Ca 250
成分	カロリー 1367 kcal	カロリー 1327 kcal	カロリー 1412 kcal	カロリー 1414 kcal	カロリー 1463 kcal	カロリー 1375 kcal	カロリー 1389 kcal
	蛋白 51.8 g	蛋白 53.5 g	蛋白 55.9 g	蛋白 61 g	蛋白 68.6 g	蛋白 52.7 g	蛋白 57.4 g
	脂質 27.5 g	脂質 30.4 g	脂質 30.6 g	脂質 31.2 g	脂質 40.1 g	脂質 35.2 g	脂質 33.1 g
	炭水 196.7 g	炭水 203.9 g	炭水 217.8 g	炭水 195.1 g	炭水 198.4 g	炭水 203.4 g	炭水 206.5 g
	食塩 7.8 g	食塩 7.8 g	食塩 6.9 g	食塩 6.5 g	食塩 6.5 g	食塩 6.1 g	食塩 7.7 g
	Ca 537 mg	Ca 468 mg	Ca 402 mg	Ca 535 mg	Ca 462 mg	Ca 731 mg	Ca 483 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。