

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/08/29(木) ~ 2024/08/31(土)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	08月29日木曜日	08月30日金曜日	08月31日土曜日
朝食	ご飯 春雨の炒め煮 かぼちゃ甘煮 ねり梅 みそ汁(麩・小松菜)	ご飯 揚げ茄子のそぼろ煮 ポテトサラダ 野沢菜漬 みそ汁(白菜・えのき)	ご飯 だし巻玉子 ほうれん草のゴマ和え 桜大根漬 みそ汁(厚揚げ・わかめ)
	カロリー 363 炭水 74.4 蛋白 8.4 食塩 2.4 脂質 2.6 Ca 113	カロリー 383 炭水 63.1 蛋白 7.7 食塩 1.9 脂質 10 Ca 107	カロリー 362 炭水 58 蛋白 13.5 食塩 1.9 脂質 7.6 Ca 263
昼食	三色丼 もやしのサラダ フルーツ寒天 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	ご飯 ハンバーグ 和風おろし ひじきサラダ 明治十勝ヨーグルト 清汁(卵豆腐・青葱)	ご飯 ブリの生姜煮 里芋の和風マヨサラダ 白菜の柚子香和え とろろ昆布汁
	カロリー 455 炭水 70.9 蛋白 21.7 食塩 2.4 脂質 12.4 Ca 197	カロリー 523 炭水 72.6 蛋白 23 食塩 3 脂質 13.5 Ca 317	カロリー 490 炭水 65.5 蛋白 19.7 食塩 2 脂質 15.5 Ca 123
15時	いちごクレープ	メロンロールケーキ	ドームケーキ(チョコ)
	カロリー 90 炭水 8.2 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 75 炭水 9.7 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.3 Ca 8	カロリー 104 炭水 15.9 蛋白 2.2 食塩 0.1 脂質 3.5 Ca 0
夕食	ご飯 さばの味噌漬け焼き 人参いなりの煮物 白菜のツナマヨ和え 清汁(かにかま・三つ葉)	ご飯 赤魚の煮付け 豚肉と白菜の煮物 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(キャベツ・わかめ)	ご飯 チキンビーンズ レタスと豆腐の旨煮 いんげんとツナのサラダ コンソメスープ(ベーコン・キャベツ)
	カロリー 521 炭水 57.9 蛋白 24 食塩 2.8 脂質 19.3 Ca 137	カロリー 373 炭水 56.9 蛋白 22.7 食塩 3.6 脂質 4.5 Ca 159	カロリー 510 炭水 64.2 蛋白 25.3 食塩 3 脂質 16.9 Ca 153
成分	カロリー 1429 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 40.2 g 炭水 211.4 g 食塩 7.7 g Ca 447 mg	カロリー 1354 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 31.3 g 炭水 202.3 g 食塩 8.6 g Ca 591 mg	カロリー 1466 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 43.5 g 炭水 203.6 g 食塩 7 g Ca 539 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。