

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/09/29(日) ~ 2024/09/30(月)

献立一覧表(成分有)7日間

	09月29日日曜日	09月30日月曜日																							
朝食	ご飯 ひきわり納豆 春雨の炒め煮 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 あんかけ五目玉子 ポテトサラダ しば漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉)																							
	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>356</td><td>炭水</td><td>64.4</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>11.2</td><td>食塩</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>4.8</td><td>Ca</td><td>122</td></tr> </table>	カロリー	356	炭水	64.4	蛋白	11.2	食塩	2.8	脂質	4.8	Ca	122	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>401</td><td>炭水</td><td>61.1</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>11.6</td><td>食塩</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.1</td><td>Ca</td><td>148</td></tr> </table>	カロリー	401	炭水	61.1	蛋白	11.6	食塩	2.6	脂質	11.1	Ca
カロリー	356	炭水	64.4																						
蛋白	11.2	食塩	2.8																						
脂質	4.8	Ca	122																						
カロリー	401	炭水	61.1																						
蛋白	11.6	食塩	2.6																						
脂質	11.1	Ca	148																						
昼食	ご飯 鶏の胡麻しそ焼き 白菜のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ すまし汁(ほうれん草・えのき)	あんかけ焼きそば かぼちゃしゅうまい いちごオレ																							
	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>492</td><td>炭水</td><td>57.9</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>27</td><td>食塩</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.6</td><td>Ca</td><td>157</td></tr> </table>	カロリー	492	炭水	57.9	蛋白	27	食塩	2.5	脂質	15.6	Ca	157	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>490</td><td>炭水</td><td>71.8</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>23.3</td><td>食塩</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10</td><td>Ca</td><td>272</td></tr> </table>	カロリー	490	炭水	71.8	蛋白	23.3	食塩	2.5	脂質	10	Ca
カロリー	492	炭水	57.9																						
蛋白	27	食塩	2.5																						
脂質	15.6	Ca	157																						
カロリー	490	炭水	71.8																						
蛋白	23.3	食塩	2.5																						
脂質	10	Ca	272																						
15時	いちごクレープ	メロンロールケーキ																							
	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>90</td><td>炭水</td><td>8.2</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>1</td><td>食塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>5.9</td><td>Ca</td><td>0</td></tr> </table>	カロリー	90	炭水	8.2	蛋白	1	食塩	0.1	脂質	5.9	Ca	0	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>75</td><td>炭水</td><td>9.7</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>1.4</td><td>食塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>3.3</td><td>Ca</td><td>8</td></tr> </table>	カロリー	75	炭水	9.7	蛋白	1.4	食塩	0.1	脂質	3.3	Ca
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																						
夕食	ご飯 野菜コロッケ なすのそぼろ煮 大根の和え物 みそ汁(もやし・麩)	ご飯 白身魚の味噌漬焼き 大豆と鶏肉の炒り煮 もやしときゅうりの和え物 とろろ昆布汁																							
	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>473</td><td>炭水</td><td>75.4</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>14</td><td>食塩</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.8</td><td>Ca</td><td>135</td></tr> </table>	カロリー	473	炭水	75.4	蛋白	14	食塩	2.1	脂質	11.8	Ca	135	<table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>391</td><td>炭水</td><td>56</td></tr> <tr><td>蛋白</td><td>25.2</td><td>食塩</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.1</td><td>Ca</td><td>129</td></tr> </table>	カロリー	391	炭水	56	蛋白	25.2	食塩	2.6	脂質	7.1	Ca
カロリー	473	炭水	75.4																						
蛋白	14	食塩	2.1																						
脂質	11.8	Ca	135																						
カロリー	391	炭水	56																						
蛋白	25.2	食塩	2.6																						
脂質	7.1	Ca	129																						
成分	カロリー	1411 kcal	カロリー	1357 kcal																					
	蛋白	53.2 g	蛋白	61.5 g																					
	脂質	38.1 g	脂質	31.5 g																					
	炭水	205.9 g	炭水	198.6 g																					
	食塩	7.5 g	食塩	7.8 g																					
	Ca	414 mg	Ca	557 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。