

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/10/01(火) ~ 2024/10/07(月)

献立一覧表(成分有)7日間

	10月01日火曜日	10月02日水曜日	10月03日木曜日	10月04日金曜日	10月05日土曜日	10月06日日曜日	10月07日月曜日
朝食	ご飯 豆腐ハンバーグ 焼き鮭ほぐし 野沢菜漬 みそ汁(茄子・ほうれん草)	ご飯 温泉卵 車麩の煮物 桜大根漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 さんま蒲焼 小松菜のなめ茸和え 白菜一夜漬 みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 ひきわり納豆 里芋のそぼろあんかけ 高菜漬け みそ汁(大根・葉大根)	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)	ご飯 チキン二色巻 さつま芋の煮物 しそ昆布佃 みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 肉団子トマトソース 冬瓜の葛煮 漬物(千切沢庵) みそ汁(なす・麩)
	カロリー 360 炭水 57.1 蛋白 13.9 食塩 2.3 脂質 7.2 Ca 124	カロリー 355 炭水 56.4 蛋白 13.2 食塩 2.3 脂質 6.9 Ca 148	カロリー 351 炭水 56.4 蛋白 14.4 食塩 2.7 脂質 7.4 Ca 189	カロリー 341 炭水 59.7 蛋白 12.9 食塩 1.9 脂質 4.5 Ca 130	カロリー 365 炭水 65.8 蛋白 9.6 食塩 2.7 脂質 5.7 Ca 133	カロリー 409 炭水 74.8 蛋白 16.9 食塩 2.1 脂質 3.8 Ca 142	カロリー 357 炭水 60.4 蛋白 11.9 食塩 2 脂質 6.5 Ca 119
昼食	チャーハン カニ玉 豚肉とキャベツの味噌炒め フルーツ寒天 中華スープ(冬瓜・青梗菜)	ご飯 さわらの西京漬焼き れんこんと鶏の炒り煮 青じそとトマトの豆腐サラダ みそ汁(小松菜・えのき)	栗ご飯 鱈フライ いんげんとトマトのサラダ 十勝ヨーグルト 清汁(卵豆腐・葱)	山菜そば 豚しゃぶマリネ メロンフルーツ	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 コンソメスープ(人参・ほうれん草)	ご飯 メンチカツ 人参とたらこの炒め物 野菜と果物のゼリー かき玉汁	松茸ごはん 鮭の西京味噌漬焼き 鶏肉と栗の甘辛煮 野菜の白だし漬け 清汁(豆腐・わかめ)
	カロリー 542 炭水 82.9 蛋白 17.6 食塩 3.9 脂質 20.1 Ca 241	カロリー 483 炭水 61.2 蛋白 29.6 食塩 2.9 脂質 11.6 Ca 152	カロリー 590 炭水 84.5 蛋白 19.3 食塩 2.9 脂質 18.2 Ca 414	カロリー 516 炭水 67.3 蛋白 19.6 食塩 3.5 脂質 18.7 Ca 112	カロリー 521 炭水 55.9 蛋白 28.3 食塩 2 脂質 19.7 Ca 181	カロリー 534 炭水 81.2 蛋白 14.9 食塩 2.8 脂質 16.7 Ca 139	カロリー 471 炭水 71.7 蛋白 29.2 食塩 4 脂質 5.9 Ca 112
15時	さつまいもと栗のタルト	シュークリーム	小麦まんじゅう	プリン	ミニおはぎ	バナナクレープ	カスタードどら焼き
	カロリー 84 炭水 12 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 3.7 Ca 53	カロリー 71 炭水 6.5 蛋白 2.4 食塩 0.1 脂質 3.9 Ca 14	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 92 炭水 0 蛋白 1.3 食塩 0.3 脂質 2.5 Ca 0	カロリー 80 炭水 18.4 蛋白 1.4 食塩 0 脂質 0.1 Ca 3	カロリー 89 炭水 8.1 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 75 炭水 0 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 2.6 Ca 0
夕食	ご飯 鶏肉の玉葱ソースがけ 豆腐の旨煮 もやしとわかめの酢の物 すまし汁(オクラ・しめじ)	ご飯 クリームロールキャベツ なすとピーマンの炒め物 うぐいすまめ 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)	麦メシ とうろろ芋 鶏のしそ味噌焼き ひじきサラダ 清汁(花麩・三つ葉)	ご飯 ホッケの塩焼き いんげんと蒸し鶏のサラダ 果物(バナナ) すまし汁(かぶ・わかめ)	ご飯 赤魚の粕漬焼き 里芋の煮物 ブロッコリーとツナの和え物 とろろ昆布汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 紫さつまいも饅頭とカブの薄葛煮 くろまめ みそ汁(ほうれん草・長葱)
	カロリー 415 炭水 57.9 蛋白 26.7 食塩 2.5 脂質 7.4 Ca 140	カロリー 483 炭水 71 蛋白 17.4 食塩 2.3 脂質 13.2 Ca 271	カロリー 456 炭水 63.8 蛋白 22.8 食塩 2.8 脂質 10.4 Ca 168	カロリー 433 炭水 64.1 蛋白 24.7 食塩 2.2 脂質 6.3 Ca 185	カロリー 401 炭水 63 蛋白 19.8 食塩 2 脂質 4.8 Ca 122	カロリー 436 炭水 60 蛋白 26.2 食塩 2.5 脂質 8.7 Ca 117	カロリー 501 炭水 72.5 蛋白 25.8 食塩 2.4 脂質 10.3 Ca 257
成分	カロリー 1401 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 38.4 g 炭水 209.9 g 食塩 8.8 g Ca 558 mg	カロリー 1392 kcal 蛋白 62.6 g 脂質 35.6 g 炭水 195.1 g 食塩 7.6 g Ca 585 mg	カロリー 1466 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 36.1 g 炭水 204.7 g 食塩 8.5 g Ca 771 mg	カロリー 1382 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 32 g 炭水 191.1 g 食塩 7.9 g Ca 427 mg	カロリー 1367 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 30.3 g 炭水 203.1 g 食塩 6.7 g Ca 439 mg	カロリー 1468 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 35.1 g 炭水 224.1 g 食塩 7.5 g Ca 398 mg	カロリー 1404 kcal 蛋白 68.3 g 脂質 25.3 g 炭水 204.6 g 食塩 8.5 g Ca 488 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。