

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2024/10/15(火)～2024/10/21(月)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	10月15日火曜日	10月16日水曜日	10月17日木曜日	10月18日金曜日	10月19日土曜日	10月20日日曜日	10月21日月曜日
朝食	ご飯 さんま蒲焼 たけのこの煮物 うぐいすまめ みそ汁(小松菜・豆腐)	ご飯 車麩の煮物 ポテトサラダ しそ昆布佃 みそ汁(なす・ワカメ)	ご飯 チーズオムレツ ごぼうサラダ 桜大根漬 みそ汁(舞茸・もやし)	ご飯 温泉卵 千切大根の甘辛煮 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(豆腐・玉葱)	ご飯 いわしの梅煮 厚揚げのあんかけ うぐいすまめ みそ汁(白菜)	ご飯 ハムと野菜のクリーム煮 高野豆腐の玉子とじ 野沢菜漬 みそ汁(もやし・小松菜)	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(なす・葉大根)
	カロリー 424 炭水 67.9 蛋白 16.7 食塩 1.9 脂質 8.4 Ca 114	カロリー 369 炭水 66.3 蛋白 8.3 食塩 2.8 脂質 6.6 Ca 150	カロリー 349 炭水 58.9 蛋白 12.7 食塩 2.5 脂質 5.8 Ca 153	カロリー 385 炭水 58.2 蛋白 14.1 食塩 3.2 脂質 9 Ca 146	カロリー 418 炭水 68.2 蛋白 13.2 食塩 1.8 脂質 8.9 Ca 169	カロリー 331 炭水 60.1 蛋白 10 食塩 2.4 脂質 4.8 Ca 154	カロリー 340 炭水 59.9 蛋白 10.8 食塩 1.8 脂質 5.3 Ca 137
昼食	いりこ菜飯 黒ムツ粕漬焼き 鶏ときのこのソテー 十勝ヨーグルト すまし汁(オクラ・ワカメ)	しらすと青シソのごはん チーズ鮭フライ 豚肉と大根の煮物 胡瓜とハムの和え物 かき玉汁	ご飯 鰯のカレーマヨ焼き ビーフソテー ヨーグルト和え コンソメスープ(ベーコン・白菜)	ご飯 カレイのトマトソース 冬瓜のカニあんかけ やわらかごぼうサラダ コーンクリームスープ	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 豆腐の野菜あんかけ 果物(キウイフルーツ) コンソメスープ(ベーコン・キャベツ)	きのこごはん 天婦羅(えび・さつま芋・茄子) 若鶏八幡巻 南瓜饅頭とカブの薄葛煮 ミニティラミス 清汁(花ふ・三つ葉)	キーマカレー 海老とキャベツのマヨサラダ 福神漬 いちごオレ
	カロリー 477 炭水 65.3 蛋白 25.2 食塩 3.5 脂質 11.6 Ca 142	カロリー 569 炭水 67.3 蛋白 28.6 食塩 3.6 脂質 18.6 Ca 103	カロリー 537 炭水 69.8 蛋白 23.7 食塩 2.3 脂質 16.1 Ca 286	カロリー 478 炭水 69.7 蛋白 21.5 食塩 2.9 脂質 11.7 Ca 161	カロリー 509 炭水 66.3 蛋白 21.6 食塩 1.6 脂質 16.1 Ca 136	カロリー 646 炭水 94 蛋白 19.9 食塩 3.7 脂質 19.2 Ca 225	カロリー 606 炭水 77.6 蛋白 21.5 食塩 2.7 脂質 21.5 Ca 292
15時	あずきワッフル	はちみつレモンゼリー	ドームケーキ(こしあん)	スイートポテト	ロールケーキ(紅茶)	ぶどうゼリー	黒糖まんじゅう
	カロリー 64 炭水 0 蛋白 1.6 食塩 0.1 脂質 2.1 Ca 4	カロリー 95 炭水 23.8 蛋白 0 食塩 0.1 脂質 0 Ca 2	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 80 炭水 14.7 蛋白 0.5 食塩 0 脂質 2.3 Ca 73	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 55 炭水 13.1 蛋白 0.3 食塩 0.1 脂質 0 Ca 4	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.1 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0
夕食	ご飯 肉ジャガ キャベツとツナのサラダ 果物(バナナ) みそ汁(ほうれん草・麩)	ご飯 麻婆豆腐 カブと小判揚げの煮物 ナス(ヌカ漬) 春雨とえのきのスープ	ご飯 キノコソースハンバーグ 鶏肉と里芋の煮物 キャベツサラダ みそ汁(かぶ・小松菜)	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ 卵入り春雨ソテー おくらの梅醤油和え みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 たらのマヨコーン焼き にんじん焼売 ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁(えのき・青葱)	ご飯 赤魚の粕漬焼き 人参とツナの炒め物 いんげんとハムのサラダ みそ汁(えのき・白菜)	ご飯 鶏の胡麻みそ焼き ぜんまいの炒り煮 果物(梨) すまし汁(椎茸・青葱)
	カロリー 507 炭水 76.7 蛋白 20.4 食塩 2 脂質 10.2 Ca 133	カロリー 412 炭水 59.4 蛋白 16.3 食塩 3.1 脂質 10.9 Ca 135	カロリー 494 炭水 67.9 蛋白 24.5 食塩 3.3 脂質 12.8 Ca 168	カロリー 453 炭水 61.5 蛋白 25 食塩 2.8 脂質 10.5 Ca 174	カロリー 454 炭水 60.6 蛋白 22.5 食塩 2.5 脂質 13.1 Ca 181	カロリー 431 炭水 59.7 蛋白 20.8 食塩 2.9 脂質 10.7 Ca 130	カロリー 456 炭水 67.6 蛋白 23.8 食塩 2.2 脂質 9.2 Ca 172
成分	カロリー 1472 kcal	カロリー 1445 kcal	カロリー 1480 kcal	カロリー 1396 kcal	カロリー 1452 kcal	カロリー 1463 kcal	カロリー 1472 kcal
	蛋白 63.9 g	蛋白 53.2 g	蛋白 63.1 g	蛋白 61.1 g	蛋白 58.6 g	蛋白 51 g	蛋白 57.2 g
	脂質 32.3 g	脂質 36.1 g	脂質 36.2 g	脂質 33.5 g	脂質 41.2 g	脂質 34.7 g	脂質 36.1 g
	炭水 209.9 g	炭水 216.8 g	炭水 215.9 g	炭水 204.1 g	炭水 204.4 g	炭水 226.9 g	炭水 205.1 g
	食塩 7.5 g	食塩 9.6 g	食塩 8.1 g	食塩 8.9 g	食塩 6 g	食塩 9.1 g	食塩 6.8 g
	Ca 393 mg	Ca 390 mg	Ca 607 mg	Ca 554 mg	Ca 494 mg	Ca 513 mg	Ca 601 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。