

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2024/11/08(金)～2024/11/14(木)

献立一覧表(成分有)7日間

| | 11月08日金曜日 | 11月09日土曜日 | 11月10日日曜日 | 11月11日月曜日 | 11月12日火曜日 | 11月13日水曜日 | 11月14日木曜日 |
|-----|--|---|---|---|---|---|--|
| 朝食 | ご飯 あんかけ五目玉子 れんこんサラダ 青しその実漬け みそ汁(厚揚げ・葱) | ご飯 がんもの煮物 白す干(おろし) ねり梅 みそ汁(もやし・ニラ) | ご飯 五目大豆煮 野菜のクリーム煮 漬物(千切沢庵) みそ汁(玉葱・小松菜) | ご飯 さんまのおかか煮 ポテトサラダ 刻みしば漬 みそ汁(豆腐・わかめ) | ご飯 厚揚げのあんかけ 里芋のクリーム煮 桜大根漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉) | ご飯 厚焼卵 ナメ茸おろし 青しその実漬け みそ汁(厚揚げ・もやし) | ご飯 花五目卵巻 冬瓜の葛煮 きざみきゅうり漬け みそ汁(えのき・ふ) |
| | カロリー 376 炭水 59.9 蛋白 14.2 脂質 7.2 食塩 2.8 Ca 141 | カロリー 320 炭水 56.6 蛋白 11.2 脂質 4.5 食塩 2.3 Ca 172 | カロリー 395 炭水 61.7 蛋白 16.8 脂質 8.4 食塩 1.7 Ca 160 | カロリー 423 炭水 62 蛋白 13 脂質 12.2 食塩 2.2 Ca 221 | カロリー 351 炭水 62.3 蛋白 11.2 脂質 5.2 食塩 1.9 Ca 140 | カロリー 342 炭水 58.5 蛋白 11.7 脂質 5.9 食塩 2.1 Ca 146 | カロリー 341 炭水 60.4 蛋白 10.8 脂質 4.8 食塩 1.9 Ca 118 |
| 昼食 | きのこごはん 白身魚のフライ なすとピーマンの炒め物 大根なます すまし汁(ハンペン・わかめ) | ご飯 たらのタルタル焼き ウィンナーと白菜のクリーム煮 栗のムース コンソメスープ(青梗菜・人参) | ご飯 サバの塩焼き 豚しゃぶマリネ かぶのしそ風味和え みそ汁(なめこ・長葱) | ご飯 カレイの照焼き もやしと豚ひき肉のカレー風味炒め トマトと玉ねぎのサラダ すまし汁(オクラ・えのき) | カレーライス 大根サラダ 福神漬 十勝ヨーグルト | ご飯 鱈フライ チキン二色巻 トマトとカブのハニーマリネ にらたまスープ | 発芽玄米入りごはん ガーリックバターチキン さつまいもまんじゅう 白菜とシラスのお浸し コーンクリームスープ |
| | カロリー 511 炭水 70.5 蛋白 20.3 脂質 15.4 食塩 3 Ca 134 | カロリー 548 炭水 65.1 蛋白 21.4 脂質 21.3 食塩 2.7 Ca 135 | カロリー 499 炭水 56.6 蛋白 21.9 脂質 18.3 食塩 2.4 Ca 126 | カロリー 406 炭水 57.7 蛋白 23.2 脂質 7.5 食塩 2.4 Ca 110 | カロリー 595 炭水 82.9 蛋白 21.8 脂質 18.7 食塩 3.3 Ca 218 | カロリー 527 炭水 70.1 蛋白 24.6 脂質 14.8 食塩 2.3 Ca 318 | カロリー 497 炭水 69.9 蛋白 26.5 脂質 11.4 食塩 3.3 Ca 87 |
| 15時 | ぶどうゼリー | ソフトエクレア | 芋ようかん | ドームケーキ(カスタード) | 水まんじゅう 梅あん | スイートポテト | 黒糖風味ゼリー |
| | カロリー 55 蛋白 0.3 脂質 0 炭水 13.1 食塩 0.1 Ca 4 | カロリー 99 蛋白 1.6 脂質 6.2 炭水 0 食塩 0.2 Ca 22 | カロリー 63 蛋白 0.4 脂質 0.1 炭水 15.5 食塩 0.1 Ca 291 | カロリー 116 蛋白 2.3 脂質 4.2 炭水 17.4 食塩 0 Ca 0 | カロリー 52 蛋白 0.3 脂質 0.1 炭水 12.8 食塩 0.5 Ca 2 | カロリー 80 蛋白 0.5 脂質 2.3 炭水 14.7 食塩 0 Ca 73 | カロリー 150 蛋白 3 脂質 7.9 炭水 16.5 食塩 0.1 Ca 0 |
| 夕食 | ご飯 クリームロールキャベツ 海老とブロッコリー炒め くるまめ コンソメスープ(かぶ・青梗菜) | ご飯 肉豆腐 もやしとわかめの和え物 果物(りんご) みそ汁(白菜・人参) | ご飯 カニクリームコロッケ 大根の帆立風味あん 蒸し鶏とキャベツのオーロラソース和え コンソメスープ(もやし・青梗菜) | ご飯 鶏の胡麻しそ焼き さつま揚げと大根の煮物 胡瓜(ヌカ漬) みそ汁(なす・ねぎ) | ご飯 鮭の西京焼き レタスと豆腐の旨煮 もやしとツナの和え物 すまし汁(ハンペン・わかめ) | ご飯 クリームシチュー ほうれん草のお浸し 金時豆佃 コンソメスープ(ベーコン・キャベツ) | ご飯 タラの塩麹焼き 豚肉と大根の煮物 玉ねぎとカニカマのサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ) |
| | カロリー 467 蛋白 24 脂質 11.2 炭水 65.8 食塩 2.4 Ca 480 | カロリー 426 蛋白 19.6 脂質 6.5 炭水 69.4 食塩 2.2 Ca 138 | カロリー 453 蛋白 17.3 脂質 10.9 炭水 77.1 食塩 2.3 Ca 144 | カロリー 420 蛋白 24.9 脂質 6.5 炭水 61.6 食塩 3.7 Ca 135 | カロリー 447 蛋白 26.7 脂質 10.5 炭水 57.8 食塩 2.9 Ca 131 | カロリー 475 蛋白 21.8 脂質 9.8 炭水 72 食塩 3 Ca 219 | カロリー 408 蛋白 24.3 脂質 4.9 炭水 62.5 食塩 2.9 Ca 123 |
| 成分 | カロリー 1409 kcal | カロリー 1393 kcal | カロリー 1410 kcal | カロリー 1365 kcal | カロリー 1445 kcal | カロリー 1424 kcal | カロリー 1396 kcal |
| | 蛋白 58.8 g | 蛋白 53.8 g | 蛋白 56.4 g | 蛋白 63.4 g | 蛋白 60 g | 蛋白 58.6 g | 蛋白 64.6 g |
| | 脂質 33.8 g | 脂質 38.5 g | 脂質 37.7 g | 脂質 30.4 g | 脂質 34.5 g | 脂質 32.8 g | 脂質 29 g |
| | 炭水 209.3 g | 炭水 191.1 g | 炭水 210.9 g | 炭水 198.7 g | 炭水 215.8 g | 炭水 215.3 g | 炭水 209.3 g |
| | 食塩 8.3 g | 食塩 7.4 g | 食塩 6.5 g | 食塩 8.3 g | 食塩 8.6 g | 食塩 7.4 g | 食塩 8.2 g |
| | Ca 759 mg | Ca 467 mg | Ca 721 mg | Ca 466 mg | Ca 491 mg | Ca 756 mg | Ca 328 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。