

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2025/01/29(水) ~ 2025/01/31(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	01月29日水曜日	01月30日木曜日	01月31日金曜日
朝食	ご飯 ひきわり納豆 高野豆腐の卵とじ 高菜漬け みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 チーズオムレツ がんもの煮物 しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 さんまのおかか煮 卵豆腐 白菜一夜漬 みそ汁(なす・葉大根)
	カロリー 340 炭水 57.7 蛋白 12.8 食塩 2.2 脂質 5.5 Ca 161	カロリー 384 炭水 60.6 蛋白 13.4 食塩 2.7 脂質 8.2 Ca 203	カロリー 378 炭水 55.6 蛋白 15.2 食塩 2.4 脂質 9.1 Ca 204
昼食	ご飯 鶏の照焼き 白菜のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ コンソメスープ(ほうれん草・玉ねぎ)	しらすと青じこのごはん カレーのバター醤油焼き とうがんのカニあんかけ やわらかごぼうサラダ コーンクリームスープ	ご飯 豚肉のオイスター炒め ナムル風 果物(キウイフルーツ) わかめスープ
	カロリー 482 炭水 59.2 蛋白 25.6 食塩 2.5 脂質 14.2 Ca 136	カロリー 496 炭水 66.7 蛋白 24.8 食塩 3.6 脂質 13.4 Ca 102	カロリー 509 炭水 64.7 蛋白 14 食塩 2.1 脂質 20.3 Ca 145
15時	おやつの日	抹茶ようかん	はちみつレモンゼリー
	カロリー 82 炭水 18.7 蛋白 1.7 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 63 炭水 15.5 蛋白 0.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 291	カロリー 95 炭水 23.8 蛋白 0 食塩 0.1 脂質 0 Ca 2
夕食	ご飯 カレーコロッケ なすのそぼろあんかけ 大根の梅ドレッシング和え みそ汁(もやし・麩)	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 コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き 鶏肉と人参の煮物 ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ(えのき・青梗菜)
	カロリー 541 炭水 79.9 蛋白 17.7 食塩 2.9 脂質 15.4 Ca 137	カロリー 452 炭水 59 蛋白 25.3 食塩 2.5 脂質 11.1 Ca 181	カロリー 484 炭水 56.2 蛋白 28.6 食塩 2.6 脂質 14.8 Ca 123
成分	カロリー 1445 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 35.1 g 炭水 215.5 g 食塩 7.6 g Ca 434 mg	カロリー 1395 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 32.8 g 炭水 201.8 g 食塩 8.9 g Ca 777 mg	カロリー 1466 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 44.2 g 炭水 200.3 g 食塩 7.2 g Ca 474 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。