

事業者 けやきの苑  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2025/02/08(土)～2025/02/14(金)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	02月08日土曜日	02月09日日曜日	02月10日月曜日	02月11日火曜日	02月12日水曜日	02月13日木曜日	02月14日金曜日
朝食	ご飯 さんま蒲焼 冬瓜の葛煮 白菜一夜漬 みそ汁(なす・葱)	ご飯 車麩の煮物 さつまいもサラダ たいみそ みそ汁(小松菜・玉葱)	ご飯 ひきわり納豆 春雨の炒め煮 うぐいすまめ みそ汁(麩・わかめ)	ご飯 五目大豆煮 かにしんじょのあんかけ ねり梅 みそ汁(じゃがいも・葱)	ご飯 スペイン風オムレツ 野菜とウインナーのクリーム煮 野沢菜漬 みそ汁(厚揚げ・ワカメ)	ご飯 あんかけ五目玉子 千切大根の甘辛煮 青しその実漬け みそ汁(豆腐・しめじ)	ご飯 筑前煮 ポテトサラダ しば漬 みそ汁(もやし・麩)
	カロリー 349 蛋白 13 脂質 7 炭水 56.4 食塩 2.2 Ca 116	カロリー 409 蛋白 7.7 脂質 6.9 炭水 76.2 食塩 2.1 Ca 123	カロリー 390 蛋白 11.9 脂質 4.8 炭水 72 食塩 2 Ca 116	カロリー 427 蛋白 18.2 脂質 10.5 炭水 63 食塩 2 Ca 133	カロリー 363 蛋白 9.9 脂質 7.6 炭水 61.7 食塩 2.3 Ca 151	カロリー 367 蛋白 12.9 脂質 7.6 炭水 58.3 食塩 2.4 Ca 133	カロリー 376 蛋白 9.6 脂質 8.3 炭水 62.6 食塩 1.8 Ca 120
昼食	ご飯 カレイのバター醤油焼き 野菜炒め トマトとしらすのおろし和え みそ汁(もやし・絹さや)	いりこ菜飯 カニクリームコロッケ 根菜煮 オクラとなめこの和え物 みそ汁(白菜)	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 里芋のクリーム煮 大根とカニカマの和え物 清汁(卵豆腐・三つ葉)	枝豆としらすのごはん 鱈の山椒味噌焼き 白菜の中華煮 ほうれん草の胡麻和え 清汁(はんぺん)	ご飯 エビフライ 炒り鶏 ピーチゼリー 清汁(小松菜・花麩)	カレーうどん 春菊のお浸し いちごフルーチェ	ご飯 ハートコロッケ 牛肉と菜の花の炒め物 イチゴのハートカップ コンソメスープ(白菜・ベーコン)
	カロリー 434 蛋白 30.2 脂質 7.3 炭水 57.5 食塩 2.7 Ca 150	カロリー 476 蛋白 16.7 脂質 13.2 炭水 78.7 食塩 3 Ca 99	カロリー 392 蛋白 20.3 脂質 6.6 炭水 60.1 食塩 3 Ca 124	カロリー 442 蛋白 28.2 脂質 9.6 炭水 58 食塩 3.6 Ca 211	カロリー 544 蛋白 24.2 脂質 12.6 炭水 83.2 食塩 2.1 Ca 134	カロリー 455 蛋白 19.3 脂質 12.2 炭水 65.5 食塩 3.8 Ca 121	カロリー 525 蛋白 16.4 脂質 14.7 炭水 79.6 食塩 2 Ca 283
15時	ロールケーキ(紅茶)	シュークリーム	バナナクレープ	ミニおはぎ	チョコロールケーキ	葛まんじゅう(抹茶)	バレンタインハート
	カロリー 71 蛋白 1.3 脂質 3.1 炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 8	カロリー 71 蛋白 2.4 脂質 3.9 炭水 6.5 食塩 0.1 Ca 14	カロリー 89 蛋白 0.9 脂質 5.9 炭水 8.1 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 80 蛋白 1.4 脂質 0.1 炭水 18.4 食塩 0 Ca 3	カロリー 71 蛋白 1.3 脂質 3.1 炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 8	カロリー 72 蛋白 1.1 脂質 0.1 炭水 17.3 食塩 0 Ca 11	カロリー 77 蛋白 1.6 脂質 0 炭水 17.6 食塩 0 Ca 0
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き たらこ豆腐 人参とツナのサラダ すまし汁(かぶ・わかめ)	ご飯 サバの塩焼き 豚とキャベツの味噌炒め 果物(バナナ) 冬瓜のスープ	ご飯 コンビーフとチーズ入りオムレツ 鶏肉と人参の煮物 白菜のツナマヨ和え コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	ご飯 鶏の利休焼き さつま芋の煮物 わかめと大根のサラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 おでん 豚しゃぶサラダ 胡瓜(ヌカ漬) 野菜とリンゴのジュース	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き かぼちゃまんじゅう 白菜とツナの和え物 清汁(卵豆腐・みつば)	ご飯 カレイの照焼き 鶏肉となすの生姜焼き 果物(バナナ) みそ汁(豆腐・小松菜)
	カロリー 577 蛋白 20 脂質 26.6 炭水 59.9 食塩 2.8 Ca 125	カロリー 468 蛋白 23.7 脂質 11.2 炭水 65.3 食塩 2.1 Ca 120	カロリー 534 蛋白 24.8 脂質 20.3 炭水 59.3 食塩 2.6 Ca 234	カロリー 470 蛋白 25.1 脂質 8.1 炭水 71.8 食塩 2.2 Ca 193	カロリー 484 蛋白 13.3 脂質 14.4 炭水 74.6 食塩 2.9 Ca 117	カロリー 474 蛋白 23.5 脂質 13.8 炭水 60.8 食塩 2.7 Ca 122	カロリー 427 蛋白 25.7 脂質 4 炭水 69.1 食塩 2.6 Ca 119
成分	カロリー 1431 kcal	カロリー 1424 kcal	カロリー 1405 kcal	カロリー 1419 kcal	カロリー 1462 kcal	カロリー 1368 kcal	カロリー 1405 kcal
	蛋白 64.5 g	蛋白 50.5 g	蛋白 57.9 g	蛋白 72.9 g	蛋白 48.7 g	蛋白 56.8 g	蛋白 53.3 g
	脂質 44 g	脂質 35.2 g	脂質 37.6 g	脂質 28.3 g	脂質 37.7 g	脂質 33.7 g	脂質 27 g
	炭水 183.1 g	炭水 226.7 g	炭水 199.5 g	炭水 211.2 g	炭水 228.8 g	炭水 201.9 g	炭水 228.9 g
	食塩 7.8 g	食塩 7.3 g	食塩 7.7 g	食塩 7.8 g	食塩 7.4 g	食塩 8.9 g	食塩 6.4 g
	Ca 399 mg	Ca 356 mg	Ca 474 mg	Ca 540 mg	Ca 410 mg	Ca 387 mg	Ca 522 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。