

事業者 けやきの苑  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2025/02/15(土)～2025/02/21(金)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	02月15日土曜日	02月16日日曜日	02月17日月曜日	02月18日火曜日	02月19日水曜日	02月20日木曜日	02月21日金曜日
朝食	ご飯 さんま蒲焼 たけのこの煮物 しそ昆布佃 みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	ご飯 豆腐のきのこあんかけ かぼちゃサラダ 漬物(干切沢庵) みそ汁(もやし・しいたけ)	ご飯 ほうれん草オムレツ がんもの煮物 桜大根漬 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 カレー仕立てのじゃがいも煮 五目大豆煮 青しその実漬け みそ汁(白菜・春菊)	ご飯 千草焼 肉じゃが 白菜一夜漬 みそ汁(小松菜・もやし)	ご飯 厚焼卵 竹輪と昆布の煮物 たいみそ みそ汁(舞茸・もやし)	ご飯 松風焼(あんかけ) 枝豆とひじきの白和え 刻みきゅうり漬け みそ汁(麩・ほうれん草)
	カロリー 379 蛋白 14.3 脂質 7.4 炭水 61.5 食塩 2.1 Ca 130	カロリー 334 蛋白 8.2 脂質 3 炭水 66.9 食塩 1.7 Ca 106	カロリー 372 蛋白 12.9 脂質 8.2 炭水 58 食塩 2.5 Ca 211	カロリー 386 蛋白 15.7 脂質 6.9 炭水 62.8 食塩 1.6 Ca 140	カロリー 375 蛋白 13 脂質 6.7 炭水 62.5 食塩 2.2 Ca 124	カロリー 381 蛋白 14.6 脂質 7.6 炭水 61.4 食塩 1.7 Ca 128	カロリー 368 蛋白 13.1 脂質 6.5 炭水 61 食塩 1.9 Ca 129
昼食	ご飯 ブリの生姜煮 鶏ときのこのソテー ヨーグルト和え 清汁(花ふ・三つ葉)	ちらし寿司 ねぎとろ盛り 里芋饅頭とカブの煮物 若鶏八幡巻 果物(りんご) 若竹汁	ご飯 カレイのタルタル焼き 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 カツのきのこソースがけ エビとかぶのサラダ フルーツ寒天 みそ汁(大根・小松菜)	発芽玄米入りごはん チーズ鮭フライ ふろふき大根 胡瓜ともやしの和え物 かき玉汁	ご飯 キノコソースハンバーグ かぼちゃの煮物 大根とかにかま和え コンソメスープ(卵・青梗菜)	ご飯 タラの塩麹焼き 豚肉とれんこんの甘辛煮 トマトと玉ねぎのサラダ 清汁(かにかま・三つ葉)
	カロリー 488 蛋白 28.1 脂質 14.2 炭水 59.1 食塩 2.1 Ca 223	カロリー 596 蛋白 22.9 脂質 19.4 炭水 78.2 食塩 3.8 Ca 66	カロリー 523 蛋白 23 脂質 17 炭水 67.5 食塩 2.3 Ca 155	カロリー 505 蛋白 18.7 脂質 15.6 炭水 83.1 食塩 2 Ca 378	カロリー 526 蛋白 20.4 脂質 18.4 炭水 67.3 食塩 3 Ca 101	カロリー 513 蛋白 19.4 脂質 15.3 炭水 72.5 食塩 2.8 Ca 168	カロリー 466 蛋白 22.5 脂質 12.3 炭水 61.5 食塩 3.4 Ca 109
15時	吹雪まんじゅう	いちごクレープ	ショートケーキ	ドームケーキ(チョコ)	スイートポテト	りんごゼリー	ドームケーキ(こしあん)
	カロリー 70 蛋白 1.4 脂質 0.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 90 蛋白 1 脂質 5.9 炭水 8.2 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 81 蛋白 0 脂質 0 炭水 20.5 食塩 0 Ca 3	カロリー 104 蛋白 2.2 脂質 3.5 炭水 15.9 食塩 0.1 Ca 0	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 55 蛋白 0.3 脂質 0 炭水 13.1 食塩 0.1 Ca 4	カロリー 100 蛋白 2.2 脂質 1.5 炭水 19.3 食塩 0 Ca 0
夕食	ご飯 肉じゃが スナックえんどうのサラダ くろまめ みそ汁(ほうれん草・ふ)	ご飯 ロールキャベツ 人参とツナの炒め物 十勝ヨーグルト 冬瓜のスープ	ご飯 チキンのカレー焼き 白菜のマヨ和え 野菜と果物のゼリー コンソメスープ(玉葱・えのき)	ご飯 あじの味噌漬焼き 肉豆腐 青菜のお浸し とろろ昆布汁	ご飯 麻婆豆腐 にんじんしゅうまい かぶ/根(ヌカ漬) 春雨とえのきのスープ	ご飯 鱈フライ 鶏肉と里芋の煮物 十勝ヨーグルト みそ汁(白菜・春菊)	ご飯 ガーリックバターチキン 白菜と人参のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ コンソメスープ(もやし・えのき)
	カロリー 563 蛋白 21.9 脂質 16.7 炭水 74.6 食塩 2.1 Ca 304	カロリー 439 蛋白 16.2 脂質 10.6 炭水 67.8 食塩 2 Ca 367	カロリー 485 蛋白 23.6 脂質 13.8 炭水 67.1 食塩 3.8 Ca 115	カロリー 406 蛋白 24.7 脂質 7.3 炭水 57.9 食塩 2.2 Ca 167	カロリー 441 蛋白 16.7 脂質 13.2 炭水 60.8 食塩 2.6 Ca 135	カロリー 560 蛋白 24 脂質 13.7 炭水 81.4 食塩 2.7 Ca 417	カロリー 469 蛋白 25.3 脂質 14.3 炭水 57 食塩 2.5 Ca 125
成分	カロリー 1500 kcal	カロリー 1459 kcal	カロリー 1461 kcal	カロリー 1401 kcal	カロリー 1422 kcal	カロリー 1509 kcal	カロリー 1403 kcal
	蛋白 65.7 g	蛋白 48.3 g	蛋白 59.5 g	蛋白 61.3 g	蛋白 50.6 g	蛋白 58.3 g	蛋白 63.1 g
	脂質 38.4 g	脂質 38.9 g	脂質 39 g	脂質 33.3 g	脂質 40.6 g	脂質 36.6 g	脂質 34.6 g
	炭水 195.2 g	炭水 221.1 g	炭水 213.1 g	炭水 219.7 g	炭水 205.3 g	炭水 228.4 g	炭水 198.8 g
	食塩 6.4 g	食塩 7.6 g	食塩 8.6 g	食塩 5.9 g	食塩 7.8 g	食塩 7.3 g	食塩 7.8 g
	Ca 657 mg	Ca 539 mg	Ca 484 mg	Ca 685 mg	Ca 433 mg	Ca 717 mg	Ca 363 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。