

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2025/03/15(土) ~ 2025/03/21(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	03月15日土曜日	03月16日日曜日	03月17日月曜日	03月18日火曜日	03月19日水曜日	03月20日木曜日	03月21日金曜日
朝食	ご飯 ほうれん草オムレツ 枝豆とひじきの白和え 漬物(胡瓜風味) みそ汁(なす・葱)	ご飯 車麩の煮物 かぼちゃの煮物 のり佃煮 みそ汁(人参・もやし)	ご飯 さんま蒲焼 たけのこの煮物 刻みしば漬 みそ汁(冬瓜・春菊)	ご飯 温泉卵 がんもの煮物 あみ佃 みそ汁(なめこ・ねぎ)	ご飯 あんかけ五目玉子 焼き鮭ほぐし たいみそ みそ汁(さつま芋・もやし)	ご飯 厚揚げのあんかけ 千切り大根の甘辛煮 桜大根漬 みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 厚焼卵 ふきの煮物 高菜漬け みそ汁(白菜・春菊)
	カロリー 344 炭水 60.2 蛋白 10.8 食塩 2.4 脂質 5.2 Ca 136	カロリー 327 炭水 69.4 蛋白 7.5 食塩 1.7 脂質 1.2 Ca 141	カロリー 371 炭水 60 蛋白 13.9 食塩 1.9 脂質 7.3 Ca 112	カロリー 402 炭水 58.6 蛋白 16 食塩 2.4 脂質 10 Ca 218	カロリー 369 炭水 59.8 蛋白 15.2 食塩 2.3 脂質 6.4 Ca 123	カロリー 350 炭水 62.1 蛋白 10.1 食塩 2.2 脂質 5.6 Ca 163	カロリー 329 炭水 56.7 蛋白 10.8 食塩 1.9 脂質 5.2 Ca 147
昼食	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 豚バラ肉のガーリックソテー りんごフルーチェ すまし汁(菜の花・麩)	ちらし寿司 ねぎとろ盛り やわらかイカと野菜の煮物 五目厚焼き玉子 いちごのムース 清汁(花ふ・ひやむぎ)	枝豆としらすのごはん チーズ鮭フライ 白菜と鶏肉の柚子風味 野菜と果物のゼリー 玉子スープ	チャーハン カニ玉 豚肉と大根の煮物 もやしと竹輪の和え物 白菜のスープ	ご飯 鶏肉のタルタル焼き 中華風冷奴 ヨーグルト和え みそ汁(花麩・葱)	たけのこごはん サバの塩麹漬け焼 牛肉と菜の花の炒め物 果物(黄桃缶) 清汁(大根・わかめ)	ご飯 ハンバーグ おろしソースかけ ブロッコリーとツナの和え物 明治十勝ヨーグルト みそ汁(きやべつ・わかめ)
	カロリー 502 炭水 65.4 蛋白 21.6 食塩 2.7 脂質 15.7 Ca 153	カロリー 603 炭水 77.6 蛋白 24.6 食塩 3.4 脂質 19.5 Ca 61	カロリー 528 炭水 73.8 蛋白 22.2 食塩 2.4 脂質 15.2 Ca 99	カロリー 541 炭水 63 蛋白 19.5 食塩 3.3 脂質 22.7 Ca 58	カロリー 545 炭水 67.4 蛋白 28.1 食塩 2.3 脂質 16.4 Ca 271	カロリー 493 炭水 55.4 蛋白 22.4 食塩 3.3 脂質 18.5 Ca 217	カロリー 555 炭水 73.9 蛋白 22.9 食塩 2.9 脂質 16.3 Ca 260
15時	ドームケーキ(カスタード)	黒糖まんじゅう	スイートポテト	ドームケーキ(こしあん)	くずもち風デザート	ミニぼたもち	水まんじゅう 梅あん
	カロリー 116 炭水 17.4 蛋白 2.3 食塩 0 脂質 4.2 Ca 0	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.1 食塩 0.1 脂質 0.1 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 100 炭水 19.3 蛋白 2.2 食塩 0 脂質 1.5 Ca 0	カロリー 81 炭水 20.5 蛋白 0 食塩 0 脂質 0 Ca 3	カロリー 80 炭水 18.4 蛋白 1.4 食塩 0 脂質 0.1 Ca 3	カロリー 52 炭水 12.8 蛋白 0.3 食塩 0.5 脂質 0.1 Ca 2
夕食	ご飯 鶏肉のソテーデミグラスソースかけ えびとブロッコリーの胡麻マヨサラダ 白菜一夜漬 コンソメスープ(ペーコン・キャベツ)	ご飯 チキンのカレー風味焼き いんげんと人参のバター炒め うぐいすまめ みそ汁(麩・ほうれん草)	ご飯 鶏の利休焼き 厚揚げの旨煮 大根サラダ コンソメスープ(ペーコン・もやし)	ご飯 赤魚の粕漬焼き 人参とたらこの炒め物 さつま芋の甘露煮 すまし汁(オクラ・とろろ昆布)	ご飯 鱈の山椒味噌焼き おさかな豆腐揚げ煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁(かぶ・わかめ)	ご飯 豚肉の生姜焼き 豆腐の旨煮 かぶ(ヌカ漬) みそ汁(小松菜・えのき)	ご飯 鱈のきのこあんかけ ほうれん草しゅうまい 春雨マヨサラダ すまし汁(たけのこ・絹さや)
	カロリー 507 炭水 56 蛋白 29.5 食塩 2.3 脂質 17.4 Ca 213	カロリー 431 炭水 66.9 蛋白 23.7 食塩 1.9 脂質 6.5 Ca 139	カロリー 446 炭水 58.7 蛋白 25.3 食塩 2.5 脂質 10.8 Ca 182	カロリー 402 炭水 70 蛋白 18.5 食塩 2.4 脂質 4.3 Ca 139	カロリー 458 炭水 58.7 蛋白 23.1 食塩 2.2 脂質 12.8 Ca 208	カロリー 521 炭水 59.7 蛋白 17.9 食塩 2.5 脂質 21 Ca 146	カロリー 450 炭水 66.3 蛋白 21.8 食塩 2.7 脂質 10.3 Ca 125
成分	カロリー 1469 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 42.5 g 炭水 199 g 食塩 7.4 g Ca 502 mg	カロリー 1431 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 27.3 g 炭水 213.9 g 食塩 7.1 g Ca 341 mg	カロリー 1425 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 35.6 g 炭水 207.2 g 食塩 6.8 g Ca 466 mg	カロリー 1445 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 38.5 g 炭水 210.9 g 食塩 8.1 g Ca 415 mg	カロリー 1453 kcal 蛋白 66.4 g 脂質 35.6 g 炭水 206.4 g 食塩 6.8 g Ca 605 mg	カロリー 1444 kcal 蛋白 51.8 g 脂質 45.2 g 炭水 195.6 g 食塩 8 g Ca 529 mg	カロリー 1386 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 31.9 g 炭水 209.7 g 食塩 8 g Ca 534 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。