

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2025/04/08(火) ~ 2025/04/14(月)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	04月08日火曜日	04月09日水曜日	04月10日木曜日	04月11日金曜日	04月12日土曜日	04月13日日曜日	04月14日月曜日
朝食	ご飯 目玉焼 ごぼうサラダ しば漬 みそ汁(なす・葱)	ご飯 ミニロールキャベツ 切干大根とさつま揚げの煮物 うぐいす豆 みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 ひきわり納豆 竹輪と昆布の煮物 刻みきゅうり漬 みそ汁(人参・もやし)	ご飯 かにしんじょのあんかけ じゃがいも煮(カレー風味) しそ昆布佃 みそ汁(大根・葉大根)	ご飯 焼き鮭ほぐし ウインナー卵焼 梅びしお みそ汁(冬瓜・春菊)	ご飯 あんかけ野菜よせ 里芋のたらこサラダ 漬物(千切沢庵) みそ汁(えのき・ワカメ)	ご飯 ほうれん草オムレツ 筑前煮 高菜漬 みそ汁(厚揚げ・もやし)
	カロリー 323 炭水 64.1 蛋白 9.8 食塩 3 脂質 1.7 Ca 122	カロリー 395 炭水 74.2 蛋白 11.8 食塩 2.1 脂質 4.3 Ca 222	カロリー 356 炭水 59.8 蛋白 14 食塩 1.4 脂質 6.1 Ca 128	カロリー 362 炭水 64.9 蛋白 10 食塩 2.2 脂質 5.7 Ca 117	カロリー 314 炭水 56 蛋白 13 食塩 2.7 脂質 3.2 Ca 110	カロリー 379 炭水 63.1 蛋白 13 食塩 2.5 脂質 7.5 Ca 113	カロリー 372 炭水 58.8 蛋白 13.7 食塩 2.5 脂質 7.5 Ca 175
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き たらこ豆腐 トマトとしらすのおろし和え すまし汁(かぶ・わかめ)	わかめごはん サバの塩焼き 冬瓜のくず煮 ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ かき玉汁	ご飯 鱈フライ 菜の花の炒め物 十勝ヨーグルト みそ汁(じゃが芋・わかめ)	山菜おこわ 鯖の西京焼き 花型豆腐とかぶの煮物 いちごフルーチェ すまし汁(菜の花・花麩)	ハヤシライス アスパラガスと春雨の和え物 桃ヨーグルト コンソメスープ(白菜・人参)	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 豆腐の旨煮 果物(バナナ) コンソメスープ(ベーコン・キャベツ)	ご飯 鯖の山椒味噌焼き えびと白菜の中華煮 菜の花のお浸し すまし汁(はんぺん・みつ葉)
	カロリー 536 炭水 58.4 蛋白 18.6 食塩 2.7 脂質 23.3 Ca 141	カロリー 421 炭水 54.9 蛋白 23.3 食塩 3 脂質 11.9 Ca 58	カロリー 556 炭水 78.1 蛋白 21.4 食塩 2.8 脂質 16.5 Ca 458	カロリー 460 炭水 66.9 蛋白 20 食塩 3.1 脂質 10.8 Ca 157	カロリー 547 炭水 80.4 蛋白 22.8 食塩 3.3 脂質 14.8 Ca 245	カロリー 471 炭水 67.7 蛋白 23.2 食塩 1.7 脂質 10.6 Ca 120	カロリー 420 炭水 59.7 蛋白 26.8 食塩 3.4 脂質 7.1 Ca 230
15時	吹雪まんじゅう	バナナクレープ	ココアワッフル	抹茶まんじゅう	紫いもようかん	ドームケーキ(カスタード)	ミニおはぎ
	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 89 炭水 8.1 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 83 炭水 11.2 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.6 Ca 11	カロリー 78 炭水 17.8 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 0.2 Ca 65	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 116 炭水 17.4 蛋白 2.3 食塩 0 脂質 4.2 Ca 0	カロリー 80 炭水 18.4 蛋白 1.4 食塩 0 脂質 0.1 Ca 3
夕食	ご飯 カレーのバター醤油焼き 野菜炒め 果物(パイン缶) みそ汁(さつま芋・絹さや)	麦ごはん 鶏の利休焼き 人参とツナの炒め物 大根と山菜のサラダ みそ汁(白菜)	ご飯 コンビーフとチーズ入りオムレツ 根菜煮 三色豆佃 コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	ご飯 チキンのカレー焼き スパゲティサラダ しらすと白菜のお浸し コーンクリームスープ	ご飯 かつおフライ 炒り鶏 卵豆腐 すまし汁(かぶ・わかめ)	ご飯 赤魚の煮付け かぼちゃの甘煮 白菜のツナマヨ和え すまし汁(小松菜・麩)	麦ごはん 鶏の胡麻しそ焼き 信田煮 うぐいすまめ みそ汁(大根・春菊)
	カロリー 464 炭水 68.5 蛋白 27.6 食塩 2 脂質 6.7 Ca 125	カロリー 489 炭水 58.4 蛋白 26.9 食塩 3.2 脂質 15.3 Ca 173	カロリー 505 炭水 69.6 蛋白 23.3 食塩 1.9 脂質 13.3 Ca 325	カロリー 496 炭水 66.4 蛋白 27 食塩 2.5 脂質 12.4 Ca 171	カロリー 534 炭水 67.6 蛋白 25 食塩 2.7 脂質 17.2 Ca 156	カロリー 500 炭水 72.6 蛋白 22.2 食塩 1.7 脂質 12.2 Ca 129	カロリー 529 炭水 73.5 蛋白 28.3 食塩 2.9 脂質 12.1 Ca 179
成分	カロリー 1393 kcal	カロリー 1394 kcal	カロリー 1500 kcal	カロリー 1396 kcal	カロリー 1458 kcal	カロリー 1466 kcal	カロリー 1401 kcal
	蛋白 57.4 g	蛋白 62.9 g	蛋白 60.1 g	蛋白 58.4 g	蛋白 61.2 g	蛋白 60.7 g	蛋白 70.2 g
	脂質 31.8 g	脂質 37.4 g	脂質 39.5 g	脂質 29.1 g	脂質 35.3 g	脂質 34.5 g	脂質 26.8 g
	炭水 191 g	炭水 195.6 g	炭水 218.7 g	炭水 216 g	炭水 219.5 g	炭水 220.8 g	炭水 210.4 g
	食塩 7.8 g	食塩 8.4 g	食塩 6.2 g	食塩 7.9 g	食塩 8.8 g	食塩 5.9 g	食塩 8.8 g
	Ca 388 mg	Ca 453 mg	Ca 922 mg	Ca 510 mg	Ca 802 mg	Ca 362 mg	Ca 587 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。