

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2025/04/15(火) ~ 2025/04/21(月)

献立一覧表(成分有)7日間

	04月15日火曜日	04月16日水曜日	04月17日木曜日	04月18日金曜日	04月19日土曜日	04月20日日曜日	04月21日月曜日
朝食	ご飯 豆腐ハンバーグのあんかけ きんぴらごぼう 野沢菜漬 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	ご飯 いわしの梅煮 くわいとひじきのサラダ 青しその実漬け みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	ご飯 車麩の煮物 ポテトサラダ たいみそ みそ汁(人参・もやし)	ご飯 温泉卵 がんもの煮物 しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 枝豆しんじょのあんかけ 青菜のお浸し 刻みしば漬け みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 焼き鮭ほぐし 高野豆腐の卵とし あみ佃 みそ汁(なす・葱)	ご飯 花五目卵巻 根菜と大豆のトマト煮 海苔佃煮 みそ汁(小松菜・もやし)
	カロリー 370 炭水 64.6 蛋白 11.5 食塩 2.5 脂質 5.9 Ca 147	カロリー 351 炭水 60.2 蛋白 11 食塩 2 脂質 6 Ca 157	カロリー 387 炭水 69.9 蛋白 8.3 食塩 2.5 脂質 7 Ca 133	カロリー 397 炭水 57 蛋白 15.3 食塩 1.9 脂質 10.3 Ca 187	カロリー 334 炭水 59.6 蛋白 10.7 食塩 2.2 脂質 5.4 Ca 159	カロリー 340 炭水 58.2 蛋白 14.7 食塩 2.7 脂質 3.9 Ca 165	カロリー 384 炭水 61.8 蛋白 14.6 食塩 1.8 脂質 7.5 Ca 188
昼食	いりこ菜飯 ブリの煮付け 鶏ときのこのソテー 十勝ヨーグルト 若竹汁	かき玉うどん 豆腐しゅうまい メロンフルーツチェ	チャーハン 麻婆豆腐 焼き餃子 フルーツ寒天 春雨とえのきのスープ	ご飯 カレイの柚庵焼き かぶとカニカマの葛煮 やわらかごぼうサラダ 南瓜のスープ	ゆかり御飯 キノコソースハンバーグ 蓮根炒め ヨーグルト和え かき玉汁	筍おこわ 天婦羅 若鶏八幡巻 野菜の白だし漬け 果物(いちご) すまし汁(卵豆腐・みつば)	しらすと青じろのごはん チーズ鮭フライ 大根そぼろあん 胡瓜とハムの和え物 かき玉汁(ほうれん草)
	カロリー 539 炭水 68.2 蛋白 30.8 食塩 3.2 脂質 14.7 Ca 136	カロリー 453 炭水 64.4 蛋白 21.3 食塩 2.6 脂質 10.6 Ca 95	カロリー 521 炭水 80.5 蛋白 19.7 食塩 3.2 脂質 18.2 Ca 255	カロリー 492 炭水 71.8 蛋白 23.5 食塩 2.3 脂質 11 Ca 170	カロリー 571 炭水 76.3 蛋白 23.3 食塩 3.4 脂質 18.7 Ca 218	カロリー 498 炭水 74.3 蛋白 18.5 食塩 4.3 脂質 12.9 Ca 143	カロリー 519 炭水 65.8 蛋白 22.4 食塩 3 脂質 17.1 Ca 97
15時	いちごクレープ	チョコロールケーキ	プリン	ドームケーキ(こしあん)	はちみつレモンゼリー	黒糖まんじゅう	イチゴロールケーキ
	カロリー 90 炭水 8.2 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 71 炭水 9.3 蛋白 1.3 食塩 0.1 脂質 3.1 Ca 8	カロリー 92 炭水 0 蛋白 1.3 食塩 0.3 脂質 2.5 Ca 0	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 95 炭水 23.8 蛋白 0 食塩 0.1 脂質 0 Ca 2	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 75 炭水 9.7 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.3 Ca 8
夕食	ご飯 肉ジャガ もやしとツナのサラダ 果物(みかん缶) みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 回鍋肉 おさかなボールの煮物 白菜一夜漬 冬瓜のスープ	ご飯 あじの味噌漬け焼き 鶏肉と大根の煮物 さつま芋の甘露煮 とろろ昆布汁	麦ごはん 鶏肉のソテーおろしがけ 卵入り春雨ソテー オクラとなめこのおかか和え みそ汁(もやし・麩)	ご飯 メバルの粕漬焼 鶏肉と里芋の煮物 ナスのヌカ漬 コンソメスープ(かぶ・青梗菜)	ご飯 鶏肉の照焼 アスパラとハムのサラダ くろまめ みそ汁(えのき・白菜)	ご飯 あんかけ豆腐ハンバーグ 春雨の炒め煮 白菜とツナの和え物 すまし汁(菜の花・花麩)
	カロリー 427 炭水 69.9 蛋白 16.5 食塩 2 脂質 5.4 Ca 218	カロリー 523 炭水 58.2 蛋白 16.1 食塩 1.9 脂質 21 Ca 135	カロリー 415 炭水 66.3 蛋白 23.5 食塩 2.2 脂質 4.7 Ca 122	カロリー 463 炭水 63.8 蛋白 26.3 食塩 2.2 脂質 10 Ca 158	カロリー 367 炭水 56.7 蛋白 21.6 食塩 2.4 脂質 3.7 Ca 150	カロリー 506 炭水 63.9 蛋白 31.9 食塩 1.9 脂質 12.1 Ca 267	カロリー 450 炭水 70 蛋白 16.8 食塩 2.7 脂質 9.9 Ca 155
成分	カロリー 1426 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 31.9 g 炭水 210.9 g 食塩 7.8 g Ca 501 mg	カロリー 1398 kcal 蛋白 49.7 g 脂質 40.7 g 炭水 192.1 g 食塩 6.6 g Ca 395 mg	カロリー 1415 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 32.4 g 炭水 216.7 g 食塩 8.2 g Ca 510 mg	カロリー 1452 kcal 蛋白 67.3 g 脂質 32.8 g 炭水 211.9 g 食塩 6.4 g Ca 515 mg	カロリー 1367 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 27.8 g 炭水 216.4 g 食塩 8.1 g Ca 529 mg	カロリー 1414 kcal 蛋白 66.2 g 脂質 29 g 炭水 196.4 g 食塩 9 g Ca 575 mg	カロリー 1428 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 37.8 g 炭水 207.3 g 食塩 7.6 g Ca 448 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。