

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/06/08(日) ～ 2025/06/14(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	06月08日日曜日		06月09日月曜日		06月10日火曜日		06月11日水曜日		06月12日木曜日		06月13日金曜日		06月14日土曜日	
朝食	ご飯 ほうれん草オムレツ ごぼうサラダ 高菜漬け みそ汁(厚揚げ・ニラ)		ご飯 ひきわり納豆 竹輪と昆布の煮物 青しその実漬け みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)		ご飯 温泉卵 切干大根とさつま揚げの煮物 しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)		ご飯 枝豆しんじょのあんかけ 長芋の梅肉和え 白菜一夜漬 みそ汁(葱・なめこ)		ご飯 チーズオムレツ がんもの煮物 あみ佃 みそ汁(じゃがいも・わかめ)		ご飯 さんまのおかか煮 里芋のたらこサラダ 野沢菜漬 みそ汁(厚揚げ・青葱)		ご飯 厚焼卵 くわいとひじきのサラダ たいみそ みそ汁(白菜)	
	カロリー 353 蛋白 11.2 脂質 5.7	炭水 61.2 食塩 3.2 Ca 206	カロリー 383 蛋白 14.6 脂質 4.6	炭水 69.7 食塩 3.7 Ca 213	カロリー 396 蛋白 14.5 脂質 7.8	炭水 63 食塩 2.7 Ca 169	カロリー 355 蛋白 11.4 脂質 6	炭水 61.4 食塩 2.3 Ca 107	カロリー 384 蛋白 13.5 脂質 7.9	炭水 61 食塩 2.7 Ca 214	カロリー 380 蛋白 14.5 脂質 7.4	炭水 60.5 食塩 1.9 Ca 217	カロリー 377 蛋白 12.3 脂質 5.9	炭水 65.5 食塩 1.8 Ca 124
昼食	ご飯 牛肉のオイスター炒め レタスと豆腐の旨煮 キャベツの酢の物 みそ汁(かぶ・葉大根)		ご飯 さばの味噌煮 大根そぼろあん ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ すまし汁(はんぺん)		ご飯 カレイのバター醤油焼き かぶとカニカマの葛煮 やわらかごぼうサラダ コーンクリームスープ		山菜おこわ いわしの梅しそフライ かぼちゃまんじゅう 野菜の白だし漬け かき玉汁		枝豆としらすのごはん 鱈の山椒味噌焼き 白菜とえびのサラダ もずく酢 すまし汁(はんぺん・小松菜)		ちゃんぽん風 焼き餃子 ぶどうフルーチェ		ご飯 鰯の南蛮漬 さつま芋の煮物 大根とかにかまの和え物 すまし汁(オクラ・とろろ昆布)	
	カロリー 445 蛋白 23.3 脂質 8.9	炭水 64.5 食塩 2 Ca 156	カロリー 474 蛋白 19.1 脂質 15.4	炭水 61.7 食塩 2 Ca 112	カロリー 511 蛋白 24 脂質 14.7	炭水 68.7 食塩 2.6 Ca 173	カロリー 527 蛋白 18.7 脂質 14.1	炭水 77.7 食塩 4 Ca 363	カロリー 402 蛋白 25.1 脂質 8.6	炭水 49.2 食塩 3 Ca 136	カロリー 488 蛋白 28.6 脂質 12	炭水 64.2 食塩 4.6 Ca 180	カロリー 508 蛋白 19.5 脂質 10	炭水 81 食塩 2.2 Ca 171
15時	チョコレートケーキ		スイートポテト		ミニおはぎ		梅ようかん		いちごクレープ		ドームケーキ(チョコ)		抹茶ワッフル	
	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 80 蛋白 0.5 脂質 2.3	炭水 14.7 食塩 0 Ca 73	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 63 蛋白 0.4 脂質 0.1	炭水 15.5 食塩 0.1 Ca 291	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 104 蛋白 2.2 脂質 3.5	炭水 15.9 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 83 蛋白 1.4 脂質 3.6	炭水 11.2 食塩 0.1 Ca 11
夕食	ご飯 ハンバーグ クリームチーズかけ もやしと竹輪の和え物 果物(パイン缶) コンソメスープ(青梗菜・かにかま)		ご飯 鶏肉のソテーデミグラスソースかけ 白菜のツナマヨ和え ひじき豆 コンソメスープ(小松菜・えのき)		ご飯 酢豚風 ほうれん草焼売 さつま芋の甘露煮 白菜のスープ		ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ 卵入り春雨ソテー 豆サラダ みそ汁(もやし・花麴)		ご飯 カレーコロッケ 豚肉のおろし煮 うぐいすめ コンソメスープ(キャベツ・えのき)		ご飯 鶏肉のタルタル焼き なすとピーマンの味噌炒め 青菜と竹輪のお浸し コンソメスープ(かぶ・玉ねぎ)		ご飯 親子煮 ほうれん草の胡麻和え ナスのヌカ漬 みそ汁(豆腐・葱)	
	カロリー 538 蛋白 19.5 脂質 18.1	炭水 74.6 食塩 2.8 Ca 174	カロリー 539 蛋白 30.6 脂質 16.4	炭水 75.4 食塩 2.3 Ca 190	カロリー 491 蛋白 12.5 脂質 12.3	炭水 80.5 食塩 1.9 Ca 138	カロリー 496 蛋白 27.8 脂質 11.6	炭水 66.2 食塩 2.3 Ca 137	カロリー 509 蛋白 16.7 脂質 11.6	炭水 82.8 食塩 2.1 Ca 114	カロリー 507 蛋白 29.3 脂質 15.3	炭水 59.4 食塩 2.1 Ca 155	カロリー 449 蛋白 26.2 脂質 10.4	炭水 59 食塩 2.9 Ca 227
成分	カロリー	1407 kcal	カロリー	1476 kcal	カロリー	1478 kcal	カロリー	1441 kcal	カロリー	1385 kcal	カロリー	1479 kcal	カロリー	1417 kcal
	蛋白	55.3 g	蛋白	64.8 g	蛋白	52.4 g	蛋白	58.3 g	蛋白	56.3 g	蛋白	74.6 g	蛋白	59.4 g
	脂質	35.8 g	脂質	38.7 g	脂質	34.9 g	脂質	31.8 g	脂質	34 g	脂質	38.2 g	脂質	29.9 g
	炭水	209.6 g	炭水	221.5 g	炭水	230.6 g	炭水	220.8 g	炭水	201.2 g	炭水	200 g	炭水	216.7 g
	食塩	8.1 g	食塩	8 g	食塩	7.2 g	食塩	8.7 g	食塩	7.9 g	食塩	8.7 g	食塩	7 g
	Ca	544 mg	Ca	588 mg	Ca	483 mg	Ca	898 mg	Ca	464 mg	Ca	552 mg	Ca	533 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。