

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/06/15(日) ～ 2025/06/21(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	06月15日日曜日			06月16日月曜日			06月17日火曜日			06月18日水曜日			06月19日木曜日			06月20日金曜日			06月21日土曜日		
朝食	ご飯 ミニロールキャベツ 春雨サラダ 桜大根漬 みそ汁(なす・葱)			ご飯 つくねの甘辛ダレ 大根サラダ きざみきゅうり漬け みそ汁(舞茸・ほうれん草)			ご飯 ベーコンエッグ 千切り大根の甘辛煮 のり佃煮 みそ汁(厚揚げ・青葱)			ご飯 肉団子柚子おろし きんぴらごぼう 青しその実漬け みそ汁(もやし・なめこ)			ご飯 ひきわり納豆 高野豆腐の卵とじ 漬物(千切沢庵) みそ汁(なす・葱)			ご飯 スクランブルエッグ 車麴の煮物 たいみそ みそ汁(南瓜・葱)			ご飯 さんま蒲焼 ポテトサラダ 野沢菜漬 みそ汁(豆腐・わかめ)		
	カロリー 342 蛋白 9.5 脂質 4.4	炭水 62.7 食塩 2 Ca 215		カロリー 404 蛋白 12.9 脂質 12.5	炭水 57.5 食塩 1.6 Ca 133		カロリー 361 蛋白 11.2 脂質 5.1	炭水 64.6 食塩 2.6 Ca 198		カロリー 381 蛋白 12.8 脂質 5.7	炭水 65.7 食塩 2.3 Ca 140		カロリー 351 蛋白 13.5 脂質 6	炭水 58.5 食塩 1.8 Ca 149		カロリー 360 蛋白 9.5 脂質 6.4	炭水 63.3 食塩 2.4 Ca 110		カロリー 429 蛋白 14.3 脂質 13.2	炭水 61.4 食塩 2.4 Ca 147	
昼食	ピラフ エビフライ 野菜茶巾とカブの薄葛煮 若鶏二色巻 果物(メロン) 冬瓜のスープ			ご飯 ブリの照り焼き 牛肉ときのこのソテー いちごフルーチェ すまし汁(卵豆腐・みつば)			ご飯 キノコソースハンバーグ ビーフンソテー 春菊としらすのお浸し コーンクリームスープ			ハヤシライス アスパラガスと春雨の和え物 フルーツ杏仁 コンソメスープ(白菜・人参)			ご飯 やわらか豚カツ さつま芋のレモン煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(大根・えのき)			いりこ菜飯 白身魚のフライ 里芋のそぼろあん 胡瓜とハムの和え物 かき玉汁			ゆかり御飯 鶏肉の甘酢炒め 冬瓜のくず煮 あじさい風ゼリー 豚汁		
	カロリー 565 蛋白 29.4 脂質 15	炭水 78.5 食塩 3.3 Ca 75		カロリー 523 蛋白 27.8 脂質 14.5	炭水 68.3 食塩 2.4 Ca 136		カロリー 545 蛋白 24.5 脂質 14.8	炭水 78.6 食塩 3.4 Ca 279		カロリー 531 蛋白 21.4 脂質 13.3	炭水 81.5 食塩 3.2 Ca 186		カロリー 570 蛋白 15.8 脂質 17.9	炭水 83 食塩 1.9 Ca 139		カロリー 506 蛋白 20 脂質 14.4	炭水 71.5 食塩 3.1 Ca 67		カロリー 468 蛋白 20.9 脂質 11.4	炭水 69.2 食塩 2.3 Ca 53	
15時	ミルククレープロール			チョコタルト			プリン			キャラメルロールケーキ			バナナクレープ			葛まんじゅう			青楓の練切		
	カロリー 94 蛋白 1.6 脂質 6.9	炭水 5.8 食塩 0 Ca 92		カロリー 122 蛋白 2 脂質 6.3	炭水 0 食塩 0.1 Ca 4		カロリー 92 蛋白 1.3 脂質 2.5	炭水 0 食塩 0.3 Ca 0		カロリー 78 蛋白 1.4 脂質 3.5	炭水 10.2 食塩 0.1 Ca 9		カロリー 89 蛋白 0.9 脂質 5.9	炭水 8.1 食塩 0.1 Ca 0		カロリー 71 蛋白 1 脂質 0.1	炭水 17.2 食塩 0 Ca 10		カロリー 82 蛋白 1.7 脂質 0	炭水 18.7 食塩 0 Ca 0	
夕食	ご飯 たらの煮付け 人参とツナの炒め物 キャベツの塩昆布和え みそ汁(じゃが芋・わかめ)			ご飯 肉ジャガ キャベツとツナのサラダ 果物(バナナ) みそ汁(もやし・麴)			ご飯 メバルの粕漬焼 鶏肉と里芋の煮物 ヨーグルト和え みそ汁(大根・小松菜)			麦メシ とろろ芋 鶏のしそ味噌焼き カブと小判揚げの煮物 すまし汁(小松菜・花麴)			ご飯 あじの味噌漬け焼き 鶏肉と冬瓜の煮込み カリフラワーとえびのサラダ すまし汁(はんぺん・みつ葉))			ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 果物(キウイフルーツ) 春雨とえのきのスープ			ご飯 赤魚の煮付け コーン焼売 大根のゆず風味 すまし汁(花麴・葱)		
	カロリー 425 蛋白 21 脂質 9.9	炭水 59.9 食塩 3.3 Ca 131		カロリー 469 蛋白 16.7 脂質 8.4	炭水 75.1 食塩 2 Ca 120		カロリー 451 蛋白 24.5 脂質 5.8	炭水 69.6 食塩 2.2 Ca 268		カロリー 431 蛋白 25 脂質 6	炭水 66.7 食塩 2.7 Ca 143		カロリー 415 蛋白 29.9 脂質 6	炭水 56.1 食塩 2.5 Ca 168		カロリー 504 蛋白 18.5 脂質 16.8	炭水 67.4 食塩 2.5 Ca 143		カロリー 445 蛋白 22.1 脂質 6.1	炭水 71.6 食塩 2.2 Ca 114	
成分	カロリー	1426 kcal		カロリー	1518 kcal		カロリー	1449 kcal		カロリー	1421 kcal		カロリー	1425 kcal		カロリー	1441 kcal		カロリー	1424 kcal	
	蛋白	61.5 g		蛋白	59.4 g		蛋白	61.5 g		蛋白	60.6 g		蛋白	60.1 g		蛋白	49 g		蛋白	59 g	
	脂質	36.2 g		脂質	41.7 g		脂質	28.2 g		脂質	28.5 g		脂質	35.8 g		脂質	37.7 g		脂質	30.7 g	
	炭水	206.9 g		炭水	200.9 g		炭水	212.8 g		炭水	224.1 g		炭水	205.7 g		炭水	219.4 g		炭水	220.9 g	
	食塩	8.6 g		食塩	6.1 g		食塩	8.5 g		食塩	8.3 g		食塩	6.3 g		食塩	8 g		食塩	6.9 g	
	Ca	513 mg		Ca	393 mg		Ca	745 mg		Ca	478 mg		Ca	456 mg		Ca	330 mg		Ca	314 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。