

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/06/22(日) ～ 2025/06/28(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	06月22日日曜日	06月23日月曜日	06月24日火曜日	06月25日水曜日	06月26日木曜日	06月27日金曜日	06月28日土曜日							
朝食	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 焼き鮭ほぐし 漬物(胡瓜風味) みそ汁(白菜)	ご飯 ウインナー卵焼 五目大豆煮 漬物(千切沢庵) みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 ハムと野菜のクリーム煮 卵豆腐 しそ昆布佃 みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 温泉卵 切干大根とさつま揚げの煮物 青しその実漬け みそ汁(さつま芋・ねぎ)	ご飯 肉団子甘酢あんかけ じゃが芋のコーンクリーム煮 桜大根漬 みそ汁(厚揚げ・葉大根)	ご飯 あんかけ野菜よせ 筑前煮 高菜漬け みそ汁(花麴・葱)	ご飯 信田煮 かぼちゃサラダ しば漬 みそ汁(冬瓜・春菊)							
	カロリー 372 蛋白 16.6 脂質 7.9	カロリー 396 蛋白 18.5 脂質 8.1	カロリー 334 蛋白 11.1 脂質 5.5	カロリー 391 蛋白 13.3 脂質 7.3	カロリー 431 蛋白 14.5 脂質 9.3	カロリー 387 蛋白 13.2 脂質 8.3	カロリー 387 蛋白 10.9 脂質 7.9							
	炭水 55.2 食塩 2.1 Ca 129	炭水 60.5 食塩 1.9 Ca 148	炭水 58.4 食塩 2.4 Ca 140	炭水 63.9 食塩 2.7 Ca 148	炭水 69 食塩 2.1 Ca 198	炭水 61.8 食塩 2.3 Ca 109	炭水 69.6 食塩 2.1 Ca 158							
昼食	ご飯 かつおフライ かぼちゃの煮物 野菜の白だし漬け すまし汁(卵豆腐・三つ葉)	醤油ラーメン 里芋の和風マヨサラダ さくらんぼゼリー	キーマカレー 大根と枝豆のサラダ 福神漬 マンゴーヨーグルト	梅菜飯 やわらかカツきのソースがけ エビとかぶのサラダ オレンジフルーチェ キャベツとカニカマのスープ	ご飯 タラの塩麴焼き 豚肉と大根の煮物 ゴボウレンコンサラダ(明太マヨ) みそ汁(ほうれん草・えのき)	麦ごはん ガーリックバターチキン 白菜のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ コンソメスープ(キャベツ・ほうれん草)	ご飯 鶏唐揚げのおろしがけ トマトと牛肉の炒め物 もずくの和え物 すまし汁(オクラ・とろろ昆布)							
	カロリー 486 蛋白 16.9 脂質 12.8	カロリー 485 蛋白 19.4 脂質 9.1	カロリー 594 蛋白 21.7 脂質 19.5	カロリー 536 蛋白 18.6 脂質 17	カロリー 435 蛋白 26 脂質 7.7	カロリー 506 蛋白 25.6 脂質 18.1	カロリー 470 蛋白 28.8 脂質 11.5							
	炭水 73.7 食塩 2.3 Ca 148	炭水 79.3 食塩 4.4 Ca 153	炭水 75.5 食塩 2.6 Ca 203	炭水 75.1 食塩 2.4 Ca 155	炭水 62.1 食塩 2.8 Ca 133	炭水 57.6 食塩 2.7 Ca 139	炭水 59.5 食塩 2.3 Ca 130							
15時	ロールケーキ(紅茶)	紫いもようかん	ドームケーキ(チョコ)	おやつの日	小麦まんじゅう	カスタードどら焼き	スイートポテト							
	カロリー 71 蛋白 1.3 脂質 3.1	カロリー 63 蛋白 0.4 脂質 0.1	カロリー 104 蛋白 2.2 脂質 3.5	カロリー 82 蛋白 1.7 脂質 0	カロリー 69 蛋白 0.1 脂質 0.1	カロリー 112 蛋白 2 脂質 3.9	カロリー 80 蛋白 0.5 脂質 2.3							
	炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 8	炭水 15.5 食塩 0.1 Ca 291	炭水 15.9 食塩 0.1 Ca 0	炭水 18.7 食塩 0 Ca 0	炭水 0 食塩 0.1 Ca 0	炭水 0 食塩 0.2 Ca 0	炭水 14.7 食塩 0 Ca 73							
夕食	ご飯 すき煮風 えびとキャベツのマヨサラダ うぐいすまめ みそ汁(麴・絹さや)	ご飯 海老カツ 厚揚げと鶏肉の煮物 人参とツナのサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき)	ご飯 鶏の胡麻みそ焼き ぜんまいの炒り煮 白菜一夜漬 すまし汁(かぶ・わかめ)	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き 厚揚げのあんかけ もやしとわかめの和え物 コンソメスープ(青梗菜・ベーコン)	ご飯 チキンのカレー焼き アスパラとベーコンのバター炒め 白菜の青のり醬油和え パンプキンポタージュ	ご飯 南瓜コロッケ 茄子のそぼろ煮 大根の和え物 みそ汁(もやし・麴)	ご飯 カニ玉 麻婆春雨 カリフラワーと蒸し鶏のサラダ 白菜のスープ							
	カロリー 490 蛋白 22.9 脂質 9.4	カロリー 542 蛋白 21 脂質 17.5	カロリー 428 蛋白 23.7 脂質 9.1	カロリー 470 蛋白 23.3 脂質 14.3	カロリー 460 蛋白 24.3 脂質 10.9	カロリー 484 蛋白 11.9 脂質 15.8	カロリー 535 蛋白 15.9 脂質 21.7							
	炭水 75.8 食塩 2.1 Ca 194	炭水 71.2 食塩 4.8 Ca 215	炭水 59.7 食塩 2.7 Ca 181	炭水 59.2 食塩 2.9 Ca 146	炭水 64.3 食塩 2 Ca 153	炭水 74.4 食塩 2.4 Ca 140	炭水 68.2 食塩 3.3 Ca 119							
成分	カロリー	1419 kcal	カロリー	1460 kcal	カロリー	1395 kcal	カロリー	1489 kcal	カロリー	1472 kcal				
	蛋白	57.7 g	蛋白	59.3 g	蛋白	56.9 g	蛋白	64.9 g	蛋白	52.7 g	蛋白	56.1 g		
	脂質	33.2 g	脂質	34.8 g	脂質	37.6 g	脂質	38.6 g	脂質	28 g	脂質	46.1 g	脂質	43.4 g
	炭水	214 g	炭水	226.5 g	炭水	209.5 g	炭水	216.9 g	炭水	195.4 g	炭水	193.8 g	炭水	212 g
	食塩	6.6 g	食塩	11.2 g	食塩	7.8 g	食塩	8 g	食塩	7 g	食塩	7.6 g	食塩	7.7 g
	Ca	479 mg	Ca	807 mg	Ca	524 mg	Ca	449 mg	Ca	484 mg	Ca	388 mg	Ca	480 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。