

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/07/08(火) ～ 2025/07/14(月)

献立一覧表(成分有)7日間

	07月08日火曜日	07月09日水曜日	07月10日木曜日	07月11日金曜日	07月12日土曜日	07月13日日曜日	07月14日月曜日			
朝食	ご飯 厚焼き玉子 きんぴらごぼう しそ昆布佃 みそ汁(もやし・ニラ)	ご飯 いわしの梅煮 切干大根とさつま揚げの煮物 野沢菜漬 みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 つくねの甘辛ダレ ナメ茸おろし 青しその実漬け みそ汁(大根・長葱)	ご飯 チーズオムレツ 車麩の煮物 たいみそ みそ汁(ほうれん草・舞茸)	ご飯 枝豆しんじょのあんかけ ごぼうサラダ 高菜漬け みそ汁(白菜)	ご飯 あんかけ五目玉子 枝豆とひじきの白和え 桜大根漬 みそ汁(麩・青梗菜)	ご飯 肉団子柚子おろし 高野豆腐の卵とじ 漬物(胡瓜風味) みそ汁(かぶ・かぶの葉)			
	カロリー 362 蛋白 11.8 脂質 5.2	カロリー 369 蛋白 12.1 脂質 6.5	カロリー 357 蛋白 12.8 脂質 7.2	カロリー 344 蛋白 11.4 脂質 4.9	カロリー 342 蛋白 9.3 脂質 5.1	カロリー 352 蛋白 12.3 脂質 5.9	カロリー 395 蛋白 15.1 脂質 7.5			
	炭水 63.7 食塩 2.2 Ca 155	炭水 62.4 食塩 2.5 Ca 190	炭水 59.1 食塩 2.7 Ca 125	炭水 60 食塩 2.6 Ca 146	炭水 62.4 食塩 2.8 Ca 143	炭水 59.6 食塩 2.2 Ca 151	炭水 63.4 食塩 2.1 Ca 156			
昼食	ご飯 鶏の照焼 白菜のツナマヨ和え 十勝ヨーグルト みそ汁(きゃべつ・わかめ)	ご飯 鮭と野菜のコロッケ風 もやしと牛挽肉の炒め物 オクラとなめこの和え物 みそ汁(なす・葱)	ご飯 カレイのバター醤油焼き ウィンナーと白菜のクリーム煮 ほうれん草としらすのお浸し レタススープ	ご飯 かつおフライ 豚肉と冬瓜の煮物 大根サラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	ご飯 味噌バターチキン スパゲティーサラダ ほうれん草の胡麻和え コーンクリームスープ	ご飯 鰯フライ 海老とヤングコーンの塩炒め ぶどうフルーチェ みそ汁(なす・葱)	ご飯 鶏肉のホワイトソースかけ さつま芋のレモン煮 コールスロー にらたまスープ			
	カロリー 525 蛋白 27.6 脂質 14.7	カロリー 520 蛋白 22.3 脂質 17.7	カロリー 502 蛋白 27 脂質 16.1	カロリー 559 蛋白 23.1 脂質 21	カロリー 567 蛋白 25.4 脂質 18	カロリー 523 蛋白 20.9 脂質 13.4	カロリー 531 蛋白 24.3 脂質 11.9			
	炭水 67.3 食塩 2.2 Ca 224	炭水 65.2 食塩 2.3 Ca 185	炭水 58.9 食塩 3.5 Ca 178	炭水 66.3 食塩 2.2 Ca 162	炭水 73 食塩 2.8 Ca 232	炭水 77 食塩 2.7 Ca 430	炭水 78.1 食塩 2.5 Ca 151			
15時	ドームケーキ(カスタード)	スイートポテト	チョコロールケーキ	どらやき(ずんだあん)	梅ようかん	ミニおはぎ	いちごクレープ			
	カロリー 116 蛋白 2.3 脂質 4.2	カロリー 80 蛋白 0.5 脂質 2.3	カロリー 71 蛋白 1.3 脂質 3.1	カロリー 113 蛋白 2.8 脂質 1.5	カロリー 63 蛋白 0.4 脂質 0.1	カロリー 80 蛋白 1.4 脂質 0.1	カロリー 90 蛋白 1 脂質 5.9			
	炭水 17.4 食塩 0 Ca 0	炭水 14.7 食塩 0 Ca 73	炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 8	炭水 0 食塩 0.2 Ca 0	炭水 15.5 食塩 0.1 Ca 291	炭水 18.4 食塩 0 Ca 3	炭水 8.2 食塩 0.1 Ca 0			
夕食	ご飯 カレイの煮付け なすと豚肉のポン酢炒め 豆サラダ すまし汁(小松菜・麩)	ご飯 鶏の味噌マヨ焼き 春雨サラダ 金時豆佃 コンソメスープ(青梗菜・えのき)	ご飯 肉ジャガ キャベツとツナのサラダ 果物(キウイフルーツ) すまし汁(はんぺん)	ご飯 クリームロールキャベツ 海老とアスパラの炒め物 ひじき豆 野菜とリンゴのジュース	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 牛肉と大根の煮物 うぐいすめ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 ビーフシチュー もやしとツナのサラダ 果物(バナナ) コンソメスープ(キャベツ・ほうれん草)	ご飯 鰯の生姜焼き やわらかイカと野菜の煮物 ナスのヌカ漬 みそ汁(えのき・ワカメ)			
	カロリー 466 蛋白 27.6 脂質 9.2	カロリー 487 蛋白 23.6 脂質 8.7	カロリー 465 蛋白 15.3 脂質 11	カロリー 504 蛋白 23.9 脂質 10.9	カロリー 445 蛋白 24.3 脂質 5.5	カロリー 477 蛋白 20.7 脂質 9.4	カロリー 414 蛋白 20.9 脂質 7.2			
	炭水 63.3 食塩 2.2 Ca 132	炭水 74 食塩 2.3 Ca 171	炭水 69.2 食塩 2 Ca 127	炭水 86.1 食塩 2.7 Ca 416	炭水 70.4 食塩 2.5 Ca 115	炭水 72.4 食塩 2.5 Ca 118	炭水 61.9 食塩 3.6 Ca 119			
成分	カロリー	1469 kcal	カロリー	1395 kcal	カロリー	1417 kcal	カロリー	1432 kcal	カロリー	1430 kcal
	蛋白	69.3 g	蛋白	58.5 g	蛋白	61.2 g	蛋白	55.3 g	蛋白	61.3 g
	脂質	33.3 g	脂質	35.2 g	脂質	38.3 g	脂質	28.8 g	脂質	32.5 g
	炭水	211.7 g	炭水	216.3 g	炭水	212.4 g	炭水	221.3 g	炭水	211.6 g
	食塩	6.6 g	食塩	7.1 g	食塩	7.7 g	食塩	8.2 g	食塩	8.3 g
	Ca	511 mg	Ca	619 mg	Ca	724 mg	Ca	781 mg	Ca	426 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。