

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/07/15(火) ～ 2025/07/21(月)

献立一覧表(成分有)7日間

	07月15日火曜日			07月16日水曜日			07月17日木曜日			07月18日金曜日			07月19日土曜日			07月20日日曜日			07月21日月曜日		
朝食	ご飯 さんまのおかか煮 春雨の酢の物 しそ昆布佃 みそ汁(白菜)			ご飯 五目大豆煮 焼き鮭ほぐし たいみそ みそ汁(小松菜・玉葱)			ご飯 厚焼き玉子 里芋のそぼろあんかけ のり佃煮 みそ汁(ほうれん草・人参)			ご飯 温泉卵 筑前煮 青しその実漬け みそ汁(なめこ・長ねぎ)			ご飯 蓮根と挽肉の照焼 たけのこの煮物 野沢菜漬 みそ汁(ほうれん草・麩)			ご飯 あんかけ五目玉子 車麩の煮物 桜大根漬 みそ汁(ワカメ・もやし)			ご飯 信田煮 千切大根の甘辛煮 きざみきゅうり漬け みそ汁(白菜)		
	カロリー 419 蛋白 14.4 脂質 8.2	炭水 67.5 食塩 2.6 Ca 223		カロリー 409 蛋白 20.6 脂質 7.4	炭水 62.5 食塩 2 Ca 161		カロリー 374 蛋白 13.7 脂質 6.2	炭水 62.6 食塩 1.7 Ca 170		カロリー 375 蛋白 14.6 脂質 8.6	炭水 55.6 食塩 1.8 Ca 114		カロリー 378 蛋白 14 脂質 7.5	炭水 60.4 食塩 2.1 Ca 139		カロリー 344 蛋白 12.2 脂質 5.6	炭水 58.5 食塩 2.5 Ca 143		カロリー 383 蛋白 12 脂質 7.8	炭水 62.9 食塩 2.3 Ca 172	
昼食	野菜ラーメン(醤油) 中華風冷奴 いちごフルーチェ			いりこ菜飯 サバの塩焼き 豚しゃぶマリネ かぶのしそ風味和え すまし汁(豆腐・わかめ)			ご飯 黒ムツ粕漬焼き えびと白菜の中華煮 ヨーグルト和え みそ汁(大根・小松菜)			ご飯 チーズ鮭フライ かぼちゃの煮物 もやしと竹輪の和え物 みそ汁(厚揚げ・しめじ)			うなぎまぜごはん 鶏の塩麴漬け焼き 白菜の梅おかか和え さくらんぼゼリー みそ汁(冬瓜・えのき)			五目御飯 エビフライ 野菜の白だし漬け 若鶏八幡巻 果物(メロン) すまし汁(花ふ・そうめん)			わかめごはん 赤魚の野菜あんかけ 豚肉のガーリックソテー 十勝ヨーグルト すまし汁(卵豆腐・糸みつば)		
	カロリー 563 蛋白 25 脂質 14.4	炭水 79 食塩 4 Ca 135		カロリー 514 蛋白 23.3 脂質 20.1	炭水 55.1 食塩 3.7 Ca 63		カロリー 469 蛋白 24.2 脂質 10.2	炭水 66.6 食塩 2.4 Ca 316		カロリー 541 蛋白 20.2 脂質 17.1	炭水 77.4 食塩 2 Ca 194		カロリー 512 蛋白 28.3 脂質 12.5	炭水 67.4 食塩 2.8 Ca 192		カロリー 545 蛋白 23.4 脂質 15.1	炭水 79 食塩 4 Ca 71		カロリー 444 蛋白 24.6 脂質 12.1	炭水 58.3 食塩 3.7 Ca 135	
15時	ドームケーキ(チョコ)			抹茶ワッフル			黒糖風味ゼリー			プリン			キャラメルロールケーキ			葛まんじゅう(柚子)			青楓の練切		
	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		カロリー 136 蛋白 2.7 脂質 7.2	炭水 15 食塩 0.1 Ca 0		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 69 蛋白 0.9 脂質 0.1	炭水 16.8 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 酢豚風 えびしゅうまい トマトと海藻のサラダ 中華スープ(かにかま・青梗菜)			ご飯 カニクリームコロッケ 茄子のそぼろ煮 卵豆腐 すまし汁(オクラ・しめじ)			ご飯 チキンのカレー焼き いんげんと玉ねぎのバター炒め さつま芋の甘露煮 キャベツとカニカマのスープ			ご飯 鶏のしそ味噌焼き 蓮根炒め 白菜一夜漬 すまし汁(卵豆腐・青葱)			ご飯 さわらの西京漬焼き 牛肉とかぶの煮物 昆布豆 すまし汁(花麩・三つ葉)			ご飯 鶏肉のソテー・ミグラスソースかけ カリフラワーと卵の胡麻マヨサラダ 野菜と果物のゼリー えのきのスープ			ご飯 キノコソースハンバーグ ほうれん草しゅうまい キャベツの塩昆布和え みそ汁(じゃが芋・わかめ)		
	カロリー 450 蛋白 13.8 脂質 11.2	炭水 71.2 食塩 2.9 Ca 131		カロリー 470 蛋白 16 脂質 14.2	炭水 75.5 食塩 2.3 Ca 138		カロリー 470 蛋白 23.5 脂質 9.8	炭水 68.6 食塩 1.8 Ca 142		カロリー 441 蛋白 24.8 脂質 9.7	炭水 60.5 食塩 2.7 Ca 140		カロリー 468 蛋白 28.8 脂質 10.3	炭水 67.3 食塩 2.9 Ca 129		カロリー 528 蛋白 25.7 脂質 16.7	炭水 69.9 食塩 1.7 Ca 147		カロリー 501 蛋白 19.6 脂質 15.4	炭水 70.4 食塩 3.5 Ca 166	
成分	カロリー	1536 kcal		カロリー	1476 kcal		カロリー	1449 kcal		カロリー	1449 kcal		カロリー	1436 kcal		カロリー	1486 kcal		カロリー	1410 kcal	
	蛋白	55.4 g		蛋白	61.3 g		蛋白	64.1 g		蛋白	60.9 g		蛋白	72.5 g		蛋白	62.2 g		蛋白	57.9 g	
	脂質	37.3 g		脂質	45.3 g		脂質	33.4 g		脂質	37.9 g		脂質	33.8 g		脂質	37.5 g		脂質	35.3 g	
	炭水	233.6 g		炭水	204.3 g		炭水	212.8 g		炭水	193.5 g		炭水	205.3 g		炭水	224.2 g		炭水	210.3 g	
	食塩	9.6 g		食塩	8.1 g		食塩	6 g		食塩	6.8 g		食塩	7.9 g		食塩	8.2 g		食塩	9.5 g	
	Ca	489 mg		Ca	373 mg		Ca	628 mg		Ca	448 mg		Ca	469 mg		Ca	371 mg		Ca	473 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。