

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2025/07/22(火) ~ 2025/07/28(月)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	07月22日火曜日	07月23日水曜日	07月24日木曜日	07月25日金曜日	07月26日土曜日	07月27日日曜日	07月28日月曜日
朝食	ご飯 いわしのみぞれ煮 炒り豆腐 漬物(千切沢庵) みそ汁(なす・葱)	ご飯 ほうれん草オムレツ 大根そぼろあんかけ 三色豆佃 みそ汁(キャベツ・ニラ)	ご飯 肉団子柚子おろし ポテトサラダ あみ佃 みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 厚焼き玉子 くわいとひじきのサラダ 刻みきゅうり漬 みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 カニカマ卵巻 がんもの煮物 高菜漬 みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 ウィンナーと野菜のクリーム煮 竹輪と昆布の煮物 ねり梅 みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 チキン二色巻き かぼちゃのいとこ煮 しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)
	カロリー 364 炭水 55.6 蛋白 12.7 食塩 1.9 脂質 8.6 Ca 178	カロリー 371 炭水 66.8 蛋白 11 食塩 2.2 脂質 5.2 Ca 229	カロリー 456 炭水 70.1 蛋白 14.8 食塩 2.7 脂質 11.6 Ca 189	カロリー 366 炭水 63.3 蛋白 12.2 食塩 1.6 脂質 5.7 Ca 123	カロリー 353 炭水 59.5 蛋白 12.3 食塩 2.5 脂質 6.1 Ca 171	カロリー 352 炭水 69.5 蛋白 11.1 食塩 4.5 脂質 3.2 Ca 213	カロリー 411 炭水 72.1 蛋白 18.1 食塩 2.1 脂質 4.4 Ca 125
昼食	ご飯 白身魚のフライ 鶏肉のコンソメ煮 ほうれん草と竹輪のお浸し 春雨とえのきのスープ	ご飯 赤魚の味噌漬焼き 豚肉と白菜の煮物 大根サラダ すまし汁(豆腐・ほうれん草)	ご飯 鶏の練りごま焼き 厚揚げのあんかけ マンゴーヨーグルト かき玉汁	キーマカレー 大根と枝豆のサラダ 福神漬 ヨーグルト和え	ご飯 ロールキャベツ(コンソメ味) ツナのクリームマカロニ 春雨の酢の物 冬瓜のスープ	ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 フルーツ杏仁 中華スープ(かにかま・青梗菜)	しらすと青じろのごはん カレイのバター醤油焼き 冬瓜のくず煮 やわらかごぼうサラダ 南瓜のポタージュ
	カロリー 489 炭水 69.9 蛋白 23.8 食塩 2.1 脂質 11.9 Ca 161	カロリー 464 炭水 57.6 蛋白 21.7 食塩 2.6 脂質 14.5 Ca 145	カロリー 511 炭水 66.2 蛋白 28.3 食塩 1.9 脂質 13.5 Ca 238	カロリー 613 炭水 77.2 蛋白 21.4 食塩 2.7 脂質 19.9 Ca 264	カロリー 473 炭水 75.4 蛋白 16 食塩 2.4 脂質 10.5 Ca 281	カロリー 540 炭水 73.2 蛋白 19.1 食塩 2.8 脂質 17.6 Ca 184	カロリー 497 炭水 67.6 蛋白 23.4 食塩 3.4 脂質 13.2 Ca 101
15時	カスタードどら焼き	おやつの日	小麦まんじゅう	紫いもようかん	スイートポテト	レアストロベリーケーキ	くずもち風デザート
	カロリー 112 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.2 脂質 3.9 Ca 0	カロリー 82 炭水 18.7 蛋白 1.7 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 69 炭水 0 蛋白 0.1 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 63 炭水 15.5 蛋白 0.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 291	カロリー 80 炭水 14.7 蛋白 0.5 食塩 0 脂質 2.3 Ca 73	カロリー 89 炭水 10.2 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 0 Ca 6	カロリー 81 炭水 20.5 蛋白 0 食塩 0 脂質 0 Ca 3
夕食	ご飯 牛肉豆腐 胡瓜の梅風味和え パイン缶 みそ汁(もやし・麩)	ご飯 カニ玉 花型豆腐とかぶの煮物 胡瓜と蒸し鶏の和え物 みそ汁(ふ・青梗菜)	ご飯 鮭のクリームシチュー もやしとパプリカの和え物 果物(バナナ) コンソメスープ(白菜・ベーコン)	ご飯 海老カツ 豚肉のおろし煮 かぶのヌカ漬 とろろ昆布汁	ご飯 ハンバーグ 和風おろしあん ブロッコリーとゆで卵のマヨ和え 枝豆そぼろ みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 たらの煮付け 鶏肉となすの生姜焼き さつま芋の甘露煮 みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 はちみつ味噌焼きチキン 枝豆とひじきの白和え 果物(キウイフルーツ) コンソメスープ(青梗菜・人参)
	カロリー 408 炭水 67.6 蛋白 20 食塩 2.4 脂質 4.7 Ca 156	カロリー 495 炭水 64.6 蛋白 15.2 食塩 3.5 脂質 18 Ca 139	カロリー 479 炭水 73.9 蛋白 17.2 食塩 2.2 脂質 13.1 Ca 130	カロリー 448 炭水 63.6 蛋白 19.2 食塩 2.7 脂質 11.8 Ca 143	カロリー 577 炭水 64.5 蛋白 25.4 食塩 3 脂質 23.6 Ca 189	カロリー 424 炭水 72.1 蛋白 22.5 食塩 2.7 脂質 3.5 Ca 138	カロリー 408 炭水 65.8 蛋白 22.8 食塩 2 脂質 4.8 Ca 135
成分	カロリー 1373 kcal	カロリー 1412 kcal	カロリー 1515 kcal	カロリー 1490 kcal	カロリー 1483 kcal	カロリー 1405 kcal	カロリー 1397 kcal
	蛋白 58.5 g	蛋白 49.6 g	蛋白 60.4 g	蛋白 53.2 g	蛋白 54.2 g	蛋白 53.7 g	蛋白 64.3 g
	脂質 29.1 g	脂質 37.7 g	脂質 38.3 g	脂質 37.5 g	脂質 42.5 g	脂質 24.3 g	脂質 22.4 g
	炭水 193.1 g	炭水 207.7 g	炭水 210.2 g	炭水 219.6 g	炭水 214.1 g	炭水 225 g	炭水 226 g
	食塩 6.6 g	食塩 8.3 g	食塩 6.9 g	食塩 7.1 g	食塩 7.9 g	食塩 10.1 g	食塩 7.5 g
	Ca 495 mg	Ca 513 mg	Ca 557 mg	Ca 821 mg	Ca 714 mg	Ca 541 mg	Ca 364 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。