

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

献立一覧表(成分有)7日間

	08月08日金曜日	08月09日土曜日	08月10日日曜日	08月11日月曜日	08月12日火曜日	08月13日水曜日	08月14日木曜日
朝食	ご飯 あんかけ五目玉子 きんぴらごぼう ねり梅 みそ汁(厚揚げ・キャベツ)	ご飯 ひきわり納豆 大根そぼろあん 刻みしば漬 みそ汁(豆腐・小松菜)	ご飯 カニカマ卵ロール 千切り大根の煮物 しそ昆布佃 みそ汁(キャベツ・青葱)	ご飯 五目大豆煮 春雨のサラダ のり佃煮 みそ汁(さつま芋・ねぎ)	ご飯 厚焼き玉子 ベーコンポテト 桜大根漬 みそ汁(豆腐・小松菜)	ご飯 信田巻 くわいとひじきのサラダ きざみきゅうり漬け みそ汁(なす・ワカメ)	ご飯 ほうれん草オムレツ がんもの煮物 しば漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉)
	カロリー 365 蛋白 12.6 脂質 6.7	カロリー 337 蛋白 12.4 脂質 5.3	カロリー 346 蛋白 10.7 脂質 4.1	カロリー 432 蛋白 16.4 脂質 7.6	カロリー 394 蛋白 13.1 脂質 9.3	カロリー 322 蛋白 9.4 脂質 3.1	カロリー 368 蛋白 12.5 脂質 7.8
	炭水 61.6 食塩 2.8 Ca 179	炭水 57.2 食塩 1.4 Ca 121	炭水 63.4 食塩 2.6 Ca 140	炭水 71.7 食塩 1.9 Ca 181	炭水 60.9 食塩 1.8 Ca 151	炭水 61.7 食塩 1.9 Ca 126	炭水 58.3 食塩 2.7 Ca 189
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁(なめこ・青葱)	ご飯 鶏の練りごま焼き 白菜の中華煮 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ハヤシライス アスパラガスと春雨の和え物 スイカのゼリー コンソメスープ(白菜・人参)	山菜ごはん サバの塩焼き 冬瓜のくず煮 白菜のツナマヨ和え かき玉汁(ニラ)	タンメン えびしゅうまい いちごフルーチェ	しらすと青ジロのごはん 鰯の山椒味噌焼き 里芋のそぼろあん もやしのごまドレ和え すまし汁(オクラ・とろろ昆布)	ご飯 鰹の南蛮漬 さつま芋の煮物 大根とかにかまの和え物 みそ汁(キャベツ・えのき)
	カロリー 536 蛋白 20 脂質 14.6	カロリー 493 蛋白 29.3 脂質 14.8	カロリー 536 蛋白 22.8 脂質 13.8	カロリー 449 蛋白 21.8 脂質 17.9	カロリー 519 蛋白 22.8 脂質 16.9	カロリー 453 蛋白 24.3 脂質 8.8	カロリー 483 蛋白 20.4 脂質 6.4
	炭水 78.3 食塩 2.1 Ca 216	炭水 60.8 食塩 2.2 Ca 166	炭水 80.7 食塩 3.2 Ca 236	炭水 47.6 食塩 3.2 Ca 127	炭水 65.9 食塩 3.8 Ca 105	炭水 60.6 食塩 2.9 Ca 86	炭水 82.1 食塩 2.3 Ca 165
15時	葛まんじゅう	ミニショートケーキ	いちごクレープ	カスタードどら焼き	抹茶ワッフル	ミニおはぎ	プリン
	カロリー 71 蛋白 1 脂質 0.1	カロリー 170 蛋白 3.4 脂質 6.6	カロリー 90 蛋白 1 脂質 5.9	カロリー 82 蛋白 1.7 脂質 0	カロリー 83 蛋白 1.4 脂質 3.6	カロリー 80 蛋白 1.4 脂質 0.1	カロリー 92 蛋白 1.3 脂質 2.5
	炭水 17.2 食塩 0 Ca 10	炭水 24.2 食塩 0.1 Ca 268	炭水 8.2 食塩 0.1 Ca 0	炭水 18.7 食塩 0 Ca 0	炭水 11.2 食塩 0.1 Ca 11	炭水 18.4 食塩 0 Ca 3	炭水 0 食塩 0.3 Ca 0
夕食	ご飯 さわらの西京漬焼き たらこ豆腐 トマトとしらすのおろし和え すまし汁(はんぺん)	ご飯 ホキのトマト煮 切昆布と大豆の煮物 卵豆腐 コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き 筑前煮 大根のゆず風味 みそ汁(小松菜・花麴)	ご飯 鶏の照焼き 揚げ茄子とインゲンの生姜あん もやしとわかめの和え物 コーンクリームスープ	麦ごはん チキンソテー バターキノコソース かぼちゃの煮物 ひじき豆 コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 野菜コロッケ 豚肉のおろし煮 昆布豆 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 鶏の塩麴漬け焼き おさかな豆腐の煮物 キャベツの浅漬け すまし汁(小松菜・麴)
	カロリー 421 蛋白 23.8 脂質 10.4	カロリー 389 蛋白 22.1 脂質 6.6	カロリー 444 蛋白 22 脂質 12	カロリー 496 蛋白 25.2 脂質 11.1	カロリー 500 蛋白 28.3 脂質 8.2	カロリー 544 蛋白 20.7 脂質 16.7	カロリー 432 蛋白 25.1 脂質 9.1
	炭水 54.3 食塩 3.1 Ca 134	炭水 57.7 食塩 2.7 Ca 138	炭水 57.9 食塩 2.2 Ca 132	炭水 72.7 食塩 2.7 Ca 127	炭水 85.8 食塩 1.9 Ca 185	炭水 81.4 食塩 2 Ca 151	炭水 58.3 食塩 2 Ca 136
成分	カロリー 1393 kcal	カロリー 1389 kcal	カロリー 1416 kcal	カロリー 1459 kcal	カロリー 1496 kcal	カロリー 1399 kcal	カロリー 1375 kcal
	蛋白 57.4 g	蛋白 67.2 g	蛋白 56.5 g	蛋白 65.1 g	蛋白 65.6 g	蛋白 55.8 g	蛋白 59.3 g
	脂質 31.8 g	脂質 33.3 g	脂質 35.8 g	脂質 36.6 g	脂質 38 g	脂質 28.7 g	脂質 25.8 g
	炭水 211.4 g	炭水 199.9 g	炭水 210.2 g	炭水 210.7 g	炭水 223.8 g	炭水 222.1 g	炭水 198.7 g
	食塩 8 g	食塩 6.4 g	食塩 8.1 g	食塩 7.8 g	食塩 7.6 g	食塩 6.8 g	食塩 7.3 g
	Ca 539 mg	Ca 693 mg	Ca 508 mg	Ca 435 mg	Ca 452 mg	Ca 366 mg	Ca 490 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。