

事業者 けやきの死  
献立名 予定献立  
食種名 常食(常)  
期間 2025/08/22(金) ～ 2025/08/28(木)

献立一覧表(成分有)7日間

|     | 08月22日金曜日                                          |                             |  | 08月23日土曜日                                               |                             |  | 08月24日日曜日                                               |                             |  | 08月25日月曜日                                                          |                             |  | 08月26日火曜日                                                       |                             |  | 08月27日水曜日                                                            |                             |  | 08月28日木曜日                                                 |                             |  |
|-----|----------------------------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|--|
| 朝食  | ご飯<br>厚焼き玉子<br>竹輪と昆布の煮物<br>漬物(胡瓜風味)<br>みそ汁(豆腐・葱)   |                             |  | ご飯<br>豆腐のきのこあんかけ<br>マカロニサラダ<br>漬物(千切沢庵)<br>みそ汁(もやし・わかめ) |                             |  | ご飯<br>さんまのおかか煮<br>千切大根の甘辛煮<br>うぐいすめ<br>みそ汁(ほうれん草・麩)     |                             |  | ご飯<br>ミニロールキャベツ<br>根菜のきんぴら<br>しそ昆布佃<br>みそ汁(厚揚げ・ニラ)                 |                             |  | ご飯<br>チーズオムレツ<br>春雨の酢の物<br>桜大根漬<br>みそ汁(豆腐・葱)                    |                             |  | ご飯<br>ひきわり納豆<br>高野豆腐の卵とし<br>野沢菜漬<br>みそ汁(もやし・わかめ)                     |                             |  | ご飯<br>焼き鮭ほぐし<br>車麩の煮物<br>しば漬<br>みそ汁(豆腐・なめこ)               |                             |  |
|     | カロリー 399<br>蛋白 15.3<br>脂質 6.3                      | 炭水 68.6<br>食塩 3.6<br>Ca 227 |  | カロリー 370<br>蛋白 9.6<br>脂質 8.2                            | 炭水 62.2<br>食塩 2.7<br>Ca 140 |  | カロリー 424<br>蛋白 13.8<br>脂質 7.2                           | 炭水 72.2<br>食塩 2.1<br>Ca 206 |  | カロリー 370<br>蛋白 10.8<br>脂質 5.7                                      | 炭水 66.3<br>食塩 2.8<br>Ca 259 |  | カロリー 375<br>蛋白 11.8<br>脂質 6.5                                   | 炭水 63.3<br>食塩 2.8<br>Ca 165 |  | カロリー 349<br>蛋白 13.7<br>脂質 6                                          | 炭水 57.9<br>食塩 1.9<br>Ca 152 |  | カロリー 307<br>蛋白 12<br>脂質 2.3                               | 炭水 56.9<br>食塩 2.6<br>Ca 108 |  |
| 昼食  | キーマカレー<br>大根サラダ<br>福神漬<br>ヨーグルト和え                  |                             |  | かき玉うどん<br>白菜と竹輪のサラダ<br>ぶどうフルーチェ                         |                             |  | ご飯<br>赤魚の野菜あんかけ<br>かぼちゃまんじゅう<br>大根なます<br>かき玉汁           |                             |  | ご飯<br>ハンバーグ クリームチーズかけ<br>エビとかぶのサラダ<br>ヨーグルト和え<br>コンソメスープ(キャベツ・えのき) |                             |  | 梅菜飯<br>タラの塩麹焼き<br>豚肉と大根の煮物<br>やわらかごぼうサラダ<br>みそ汁(ほうれん草・えのき)      |                             |  | 麦ごはん<br>ガーリックバターチキン<br>じゃがいものクリーム煮<br>ツナとかぶのサラダ<br>コンソメスープ(青梗菜・ベーコン) |                             |  | ご飯<br>鶏肉のホワイトソースかけ<br>トマトと卵の炒め物<br>もずくの和え物<br>すまし汁(オクラ・葱) |                             |  |
|     | カロリー 568<br>蛋白 20.5<br>脂質 17.7                     | 炭水 78.2<br>食塩 2.9<br>Ca 262 |  | カロリー 486<br>蛋白 25.2<br>脂質 10.2                          | 炭水 64.3<br>食塩 2.5<br>Ca 113 |  | カロリー 396<br>蛋白 18.9<br>脂質 5.3                           | 炭水 65.2<br>食塩 3<br>Ca 127   |  | カロリー 573<br>蛋白 23<br>脂質 19.5                                       | 炭水 74.1<br>食塩 2.9<br>Ca 351 |  | カロリー 498<br>蛋白 25.4<br>脂質 15.7                                  | 炭水 59.8<br>食塩 3.1<br>Ca 87  |  | カロリー 506<br>蛋白 25.1<br>脂質 16.8                                       | 炭水 61.7<br>食塩 2.5<br>Ca 138 |  | カロリー 499<br>蛋白 28.8<br>脂質 14.2                            | 炭水 60.8<br>食塩 2.9<br>Ca 125 |  |
| 15時 | どらやき(ずんだあん)                                        |                             |  | スイートポテト                                                 |                             |  | 黒糖まんじゅう                                                 |                             |  | レアチーズ風ムース                                                          |                             |  | 芋ようかん                                                           |                             |  | おやつの日                                                                |                             |  | ドームケーキ(カスタード)                                             |                             |  |
|     | カロリー 113<br>蛋白 2.8<br>脂質 1.5                       | 炭水 0<br>食塩 0.2<br>Ca 0      |  | カロリー 80<br>蛋白 0.5<br>脂質 2.3                             | 炭水 14.7<br>食塩 0<br>Ca 73    |  | カロリー 70<br>蛋白 1.1<br>脂質 0.1                             | 炭水 0<br>食塩 0.1<br>Ca 0      |  | カロリー 83<br>蛋白 1.8<br>脂質 5.6                                        | 炭水 7.5<br>食塩 0.1<br>Ca 66   |  | カロリー 63<br>蛋白 0.4<br>脂質 0.1                                     | 炭水 15.5<br>食塩 0.1<br>Ca 291 |  | カロリー 82<br>蛋白 1.7<br>脂質 0                                            | 炭水 18.7<br>食塩 0<br>Ca 0     |  | カロリー 116<br>蛋白 2.3<br>脂質 4.2                              | 炭水 17.4<br>食塩 0<br>Ca 0     |  |
| 夕食  | ご飯<br>たらの煮付け<br>ほうれん草の胡麻和え<br>昆布豆<br>みそ汁(じゃが芋・わかめ) |                             |  | ご飯<br>牛すき煮<br>えびとキャベツのマヨサラダ<br>白菜の漬物<br>すまし汁(卵豆腐・三つ葉)   |                             |  | ご飯<br>海老カツ<br>ぜんまいの炒り煮<br>豆とおからのサラダ<br>コンソメスープ(小松菜・玉ねぎ) |                             |  | ご飯<br>カレイのバター醤油焼き<br>京合わせ<br>もやしとわかめの和え物<br>野菜とリンゴのジュース            |                             |  | ご飯<br>鶏肉のソテーデミグラスソースかけ<br>スパゲティーサラダ<br>白菜の青のり醤油和え<br>コーンクリームスープ |                             |  | ご飯<br>かぼちゃコロツケ<br>厚揚げと鶏肉の煮物<br>キャベツの浅漬け<br>すまし汁(小松菜・麩)               |                             |  | ご飯<br>カニ玉<br>エビのバター醤油炒め<br>野菜の白だし漬け<br>中華スープ(かにかま・青梗菜)    |                             |  |
|     | カロリー 410<br>蛋白 23.6<br>脂質 5.6                      | 炭水 70.6<br>食塩 3.2<br>Ca 227 |  | カロリー 454<br>蛋白 25.4<br>脂質 10.4                          | 炭水 62.6<br>食塩 2.6<br>Ca 194 |  | カロリー 557<br>蛋白 21.3<br>脂質 19                            | 炭水 71.9<br>食塩 3<br>Ca 193   |  | カロリー 391<br>蛋白 23<br>脂質 6.3                                        | 炭水 58.4<br>食塩 2.3<br>Ca 118 |  | カロリー 536<br>蛋白 23.9<br>脂質 16.4                                  | 炭水 72.2<br>食塩 2.6<br>Ca 176 |  | カロリー 496<br>蛋白 15<br>脂質 15.9                                         | 炭水 71.4<br>食塩 1.6<br>Ca 199 |  | カロリー 483<br>蛋白 15.2<br>脂質 17.7                            | 炭水 62.5<br>食塩 3.3<br>Ca 209 |  |
| 成分  | カロリー                                               | 1490 kcal                   |  | カロリー                                                    | 1390 kcal                   |  | カロリー                                                    | 1447 kcal                   |  | カロリー                                                               | 1417 kcal                   |  | カロリー                                                            | 1472 kcal                   |  | カロリー                                                                 | 1433 kcal                   |  | カロリー                                                      | 1405 kcal                   |  |
|     | 蛋白                                                 | 62.2 g                      |  | 蛋白                                                      | 60.7 g                      |  | 蛋白                                                      | 55.1 g                      |  | 蛋白                                                                 | 58.6 g                      |  | 蛋白                                                              | 61.5 g                      |  | 蛋白                                                                   | 55.5 g                      |  | 蛋白                                                        | 58.3 g                      |  |
|     | 脂質                                                 | 31.1 g                      |  | 脂質                                                      | 31.1 g                      |  | 脂質                                                      | 31.6 g                      |  | 脂質                                                                 | 37.1 g                      |  | 脂質                                                              | 38.7 g                      |  | 脂質                                                                   | 38.7 g                      |  | 脂質                                                        | 38.4 g                      |  |
|     | 炭水                                                 | 217.4 g                     |  | 炭水                                                      | 203.8 g                     |  | 炭水                                                      | 209.3 g                     |  | 炭水                                                                 | 206.3 g                     |  | 炭水                                                              | 210.8 g                     |  | 炭水                                                                   | 209.7 g                     |  | 炭水                                                        | 197.6 g                     |  |
|     | 食塩                                                 | 9.9 g                       |  | 食塩                                                      | 7.8 g                       |  | 食塩                                                      | 8.2 g                       |  | 食塩                                                                 | 8.1 g                       |  | 食塩                                                              | 8.6 g                       |  | 食塩                                                                   | 6 g                         |  | 食塩                                                        | 8.8 g                       |  |
|     | Ca                                                 | 716 mg                      |  | Ca                                                      | 520 mg                      |  | Ca                                                      | 526 mg                      |  | Ca                                                                 | 794 mg                      |  | Ca                                                              | 719 mg                      |  | Ca                                                                   | 489 mg                      |  | Ca                                                        | 442 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。