

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/09/08(月) ～ 2025/09/14(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	09月08日月曜日	09月09日火曜日	09月10日水曜日	09月11日木曜日	09月12日金曜日	09月13日土曜日	09月14日日曜日							
朝 食	ご飯 厚焼き玉子 きんぴらごぼう しそ昆布佃 みそ汁(厚揚げ・青葱)	ご飯 さんま蒲焼 卵豆腐 白菜漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 マカロニと野菜のトマト煮 ポテトサラダ きざみきゅうり漬け みそ汁(大根・葉大根)	ご飯 カニカマ卵焼 焼き鮭ほぐし のり佃煮 みそ汁(ほうれん草・人参)	ご飯 車麩の煮物 くわいとひじきのサラダ うぐいすまめ みそ汁(白菜)	ご飯 豆乳がんもの煮物 蓮根のきんぴら 青しその実漬け みそ汁(麩・冬瓜)	ご飯 ひじき入り卵焼き 切干大根の煮物 野沢菜漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉)							
	カロリー 379 蛋白 12.6 脂質 6.2 炭水 64.7 食塩 2.2 Ca 193	カロリー 385 蛋白 16.4 脂質 9.9 炭水 55.3 食塩 2.7 Ca 120	カロリー 398 蛋白 10.7 脂質 8.4 炭水 67.7 食塩 2.2 Ca 158	カロリー 332 蛋白 14 脂質 3.4 炭水 58.3 食塩 2.5 Ca 164	カロリー 366 蛋白 9.6 脂質 1.7 炭水 75.3 食塩 2.1 Ca 110	カロリー 335 蛋白 9 脂質 4 炭水 62.2 食塩 2.4 Ca 171	カロリー 370 蛋白 12.4 脂質 5.7 炭水 63.9 食塩 2.3 Ca 150							
昼 食	ご飯 チキンソテー バターキノコソース 白菜のツナマヨ和え マンゴーヨーグルト キャベツとカニカマのスープ	栗ご飯 鮭の西京焼き 揚げ茄子とインゲンの生姜あん ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 すまし汁(花麩・三つ葉)	ご飯 鶏の練りごま焼き 里芋まんじゅう フルーツ寒天 すまし汁(オクラ・えのき)	ご飯 ハンバーグ クリームチーズかけ 春雨マヨサラダ 野菜と昆布の和え物 コンソメスープ(青梗菜・かにかま)	麦ごはん ガーリックバターチキン スパゲティーサラダ ほうれん草としらすのお浸し コーンクリームスープ	ご飯 鰯フライ チキン二色巻き 十勝ヨーグルト みそ汁(豆腐・小松菜)	ご飯 鶏肉のホワイトソースかけ さつま芋のレモン煮 コールスローサラダ にらたまスープ							
	カロリー 517 蛋白 26.6 脂質 16.1 炭水 64.2 食塩 2 Ca 185	カロリー 516 蛋白 28.2 脂質 12 炭水 73.1 食塩 2.8 Ca 124	カロリー 446 蛋白 24.7 脂質 7.8 炭水 82.2 食塩 1.9 Ca 364	カロリー 571 蛋白 19.1 脂質 22.5 炭水 71.2 食塩 3.4 Ca 209	カロリー 535 蛋白 26.4 脂質 15.6 炭水 70.9 食塩 3.3 Ca 222	カロリー 574 蛋白 27.6 脂質 15.6 炭水 77.8 食塩 2.6 Ca 418	カロリー 539 蛋白 24.9 脂質 12 炭水 79.6 食塩 2.4 Ca 156							
15 時	梅ようかん	チョコクレープ	カスタードどら焼き	抹茶ワッフル	小麦まんじゅう	さつまいもロールケーキ	プリン							
	カロリー 63 蛋白 0.4 脂質 0.1 炭水 15.5 食塩 0.1 Ca 291	カロリー 89 蛋白 1 脂質 5.2 炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 112 蛋白 2 脂質 3.9 炭水 0 食塩 0.2 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 69 蛋白 0.1 脂質 0.1 炭水 0 食塩 0.1 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 92 蛋白 1.3 脂質 2.5 炭水 0 食塩 0.3 Ca 0							
夕 食	ご飯 たらの煮付け ほうれん草しゅうまい オクラと春雨のサラダ みそ汁(なめこ・ワカメ)	ご飯 豚肉のオイスター炒め スナックえんどうのサラダ 果物(バナナ) わかめスープ	ご飯 赤魚の煮付け 豚肉と冬瓜の煮込み 胡瓜人参漬 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 カレイの幽庵焼き 五目大豆煮 キャベツの浅漬け みそ汁(もやし・麩)	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 大根そぼろあんかけ 昆布豆 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(梨) コンソメスープ(キャベツ・ほうれん草)	ご飯 さわらの西京焼き やわらかイカと野菜の煮物 もずくの和え物 すまし汁(小松菜・麩)							
	カロリー 399 蛋白 19.3 脂質 4.7 炭水 66.7 食塩 3.2 Ca 121	カロリー 488 蛋白 18.2 脂質 12.2 炭水 71.1 食塩 2.2 Ca 126	カロリー 443 蛋白 24.3 脂質 8.2 炭水 63.6 食塩 2.2 Ca 112	カロリー 442 蛋白 29.9 脂質 7.8 炭水 59.9 食塩 1.7 Ca 152	カロリー 410 蛋白 22.1 脂質 6 炭水 69.9 食塩 2.9 Ca 131	カロリー 452 蛋白 20.3 脂質 9.2 炭水 66.8 食塩 2.5 Ca 116	カロリー 404 蛋白 21 脂質 6.9 炭水 60.4 食塩 2.6 Ca 131							
成 分	カロリー	1358 kcal	カロリー	1478 kcal	カロリー	1399 kcal	カロリー	1428 kcal	カロリー	1380 kcal	カロリー	1439 kcal	カロリー	1405 kcal
	蛋白	58.9 g	蛋白	63.8 g	蛋白	61.7 g	蛋白	64.4 g	蛋白	58.2 g	蛋白	58.3 g	蛋白	59.6 g
	脂質	27.1 g	脂質	39.3 g	脂質	28.3 g	脂質	37.3 g	脂質	23.4 g	脂質	32.3 g	脂質	27.1 g
	炭水	211.1 g	炭水	208.8 g	炭水	213.5 g	炭水	200.6 g	炭水	216.1 g	炭水	217 g	炭水	203.9 g
	食塩	7.5 g	食塩	7.8 g	食塩	6.5 g	食塩	7.7 g	食塩	8.4 g	食塩	7.6 g	食塩	7.6 g
	Ca	790 mg	Ca	370 mg	Ca	634 mg	Ca	536 mg	Ca	463 mg	Ca	714 mg	Ca	437 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。