

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/09/22(月) ～ 2025/09/28(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	09月22日月曜日		09月23日火曜日		09月24日水曜日		09月25日木曜日		09月26日金曜日		09月27日土曜日		09月28日日曜日	
朝食	ご飯 がんもの煮物 千草焼 高菜漬け みそ汁(厚揚げ・青葱)		ご飯 厚焼き玉子 ナメ茸おろし ねり梅 みそ汁(もやし・椎茸)		ご飯 肉団子甘酢あん かぼちゃサラダ あみ佃 みそ汁(豆腐・しめじ)		ご飯 スペイン風オムレツ マカロニサラダ 野沢菜漬 みそ汁(冬瓜・小松菜)		ご飯 さんまの梅煮 ぜんまいの煮物 漬物(千切沢庵) みそ汁(豆腐・なめこ)		ご飯 高野豆腐の玉子とじ 大根サラダ きざみきゅうり漬け みそ汁(もやし・わかめ)		ご飯 五目厚焼玉子 車麩の煮物 しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)	
	カロリー 384 蛋白 13.8 脂質 9.4	炭水 57.9 食塩 2.4 Ca 204	カロリー 335 蛋白 11.7 脂質 5.3	炭水 59.2 食塩 2.5 Ca 119	カロリー 425 蛋白 14.7 脂質 8.4	炭水 73.7 食塩 1.8 Ca 146	カロリー 401 蛋白 10.2 脂質 10.6	炭水 64.1 食塩 2.6 Ca 148	カロリー 354 蛋白 12.5 脂質 7	炭水 57.4 食塩 2 Ca 180	カロリー 364 蛋白 9.2 脂質 8.2	炭水 60.8 食塩 2.8 Ca 157	カロリー 352 蛋白 12.3 脂質 4.9	炭水 61.5 食塩 2.4 Ca 134
昼食	ご飯 鶏の塩麹漬け焼き 里芋のたらこサラダ もずくの和え物 玉子スープ		ピラフ カレーのバター醤油焼き ウィンナーと白菜のクリーム煮 ほうれん草としらすのお浸し コンソメスープ(玉葱・えのき)		ご飯 白身魚のフライ 鶏肉と白菜のみぞれ煮 大根のゆず風味 春雨とえのきのスープ		三色丼 じゃがいも煮(カレー風味) 白菜の青のり醤油和え みそ汁(キャベツ・わかめ)		ご飯 鶏肉の玉葱ソースがけ さつま芋まんじゅう 春雨サラダ コンソメスープ(青梗菜・えのき)		わかめごはん たらの煮付け 鶏肉となすの生姜焼き ヨーグルト和え みそ汁(えのき・青葱)		しらすと青じろのごはん 鮭のムニエル 里芋のクリーム煮 もやしと蒸し鶏の和え物 玉子スープ	
	カロリー 432 蛋白 26.3 脂質 7.9	炭水 60.3 食塩 2.3 Ca 126	カロリー 534 蛋白 29 脂質 17.9	炭水 61.3 食塩 6.6 Ca 113	カロリー 462 蛋白 17.3 脂質 14.9	炭水 61.8 食塩 2.4 Ca 129	カロリー 464 蛋白 23.5 脂質 10.8	炭水 64.4 食塩 2.9 Ca 132	カロリー 484 蛋白 25.1 脂質 8.4	炭水 73 食塩 3 Ca 136	カロリー 380 蛋白 23.4 脂質 4.2	炭水 60.2 食塩 3.5 Ca 176	カロリー 483 蛋白 31.5 脂質 9.6	炭水 59.1 食塩 3.3 Ca 70
15時	レアチーズ風ムース		ミニおはぎ		おやつの日		ドームケーキ(カスタード)		いちごクレープ		さつまいもと栗のタルト		くずもち風デザート	
	カロリー 104 蛋白 1.4 脂質 8.3	炭水 6 食塩 0 Ca 98	カロリー 80 蛋白 1.4 脂質 0.1	炭水 18.4 食塩 0 Ca 3	カロリー 82 蛋白 1.7 脂質 0	炭水 18.7 食塩 0 Ca 0	カロリー 116 蛋白 2.3 脂質 4.2	炭水 17.4 食塩 0 Ca 0	カロリー 90 蛋白 1 脂質 5.9	炭水 8.2 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 134 蛋白 1.4 脂質 5.9	炭水 19.2 食塩 0.1 Ca 85	カロリー 81 蛋白 0 脂質 0	炭水 20.5 食塩 0 Ca 3
夕食	ご飯 牛肉豆腐 もやしとわかめの和え物 パイン缶 みそ汁(白菜・人参)		ご飯 肉ジャガ 枝豆とひじきの白和え 果物(キウイフルーツ) すまし汁(はんぺん)		ご飯 豚肉の生姜焼き コーンしゅうまい もやしのサラダ みそ汁(なめこ・麩)		ご飯 赤魚の煮付け 厚揚げのあんかけ トマトと海藻のサラダ すまし汁(卵豆腐・三つ葉)		ご飯 さわらの柚庵焼き ブロッコリーとゆで卵のマヨ和え 枝豆そぼろ すまし汁(椎茸・青葱)		ご飯 エビかつ 竹輪と昆布の煮物 金時豆佃 コンソメスープ(青梗菜・人参)		ご飯 ハンバーグ・デミグラスソース カリフラワーとカニカマのサラダ 果物(バナナ) コンソメスープ(かぶ・青梗菜)	
	カロリー 405 蛋白 20 脂質 5	炭水 66.3 食塩 2.3 Ca 136	カロリー 433 蛋白 13.9 脂質 7.3	炭水 75.5 食塩 2 Ca 115	カロリー 461 蛋白 21.7 脂質 13.3	炭水 63.5 食塩 2.8 Ca 126	カロリー 424 蛋白 21.4 脂質 6.4	炭水 66.8 食塩 2.5 Ca 120	カロリー 515 蛋白 26 脂質 19.3	炭水 56.7 食塩 2.3 Ca 133	カロリー 528 蛋白 16.9 脂質 12.2	炭水 86.3 食塩 4.1 Ca 299	カロリー 506 蛋白 18.6 脂質 15	炭水 74 食塩 2.6 Ca 157
成分	カロリー	1325 kcal	カロリー	1382 kcal	カロリー	1430 kcal	カロリー	1405 kcal	カロリー	1443 kcal	カロリー	1406 kcal	カロリー	1422 kcal
	蛋白	61.5 g	蛋白	56 g	蛋白	55.4 g	蛋白	57.4 g	蛋白	64.6 g	蛋白	50.9 g	蛋白	62.4 g
	脂質	30.6 g	脂質	30.6 g	脂質	36.6 g	脂質	32 g	脂質	40.6 g	脂質	30.5 g	脂質	29.5 g
	炭水	190.5 g	炭水	214.4 g	炭水	217.7 g	炭水	212.7 g	炭水	195.3 g	炭水	226.5 g	炭水	215.1 g
	食塩	7 g	食塩	11.1 g	食塩	7 g	食塩	8 g	食塩	7.4 g	食塩	10.5 g	食塩	8.3 g
	Ca	564 mg	Ca	350 mg	Ca	401 mg	Ca	400 mg	Ca	449 mg	Ca	717 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。