

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2025/10/08(水) ~ 2025/10/14(火)

献立一覧表(成分有)7日間

	10月08日水曜日	10月09日木曜日	10月10日金曜日	10月11日土曜日	10月12日日曜日	10月13日月曜日	10月14日火曜日
朝食	ご飯 枝豆しんじょのあんかけ くわいとひじきのサラダ 白菜漬 みそ汁(厚揚げ・青葱)	ご飯 ウィンナーと野菜のクリーム煮 卵豆腐のカニあんかけ 桜大根漬 みそ汁(じゃがいも・葱)	ご飯 五目厚焼玉子 野菜の炊き合わせ しそ昆布佃 みそ汁(玉葱・なめこ)	ご飯 肉団子甘酢あんかけ マカロニサラダ あみ佃 みそ汁(厚揚げ・キャベツ)	ご飯 葱入り玉子焼 蓮根のきんぴら 野沢菜漬 みそ汁(豆腐・小松菜)	ご飯 ひきわり納豆 車麩の煮物 のり佃煮 みそ汁(花麩・葱)	ご飯 あんかけ五目玉子 切干大根とさつま揚げの煮物 青しその実漬け みそ汁(キャベツ・青葱)
	カロリー 435 炭水 61.3 蛋白 10.4 食塩 2.8 脂質 15.4 Ca 145	カロリー 333 炭水 59.4 蛋白 11 食塩 2.6 脂質 4.8 Ca 152	カロリー 365 炭水 61.2 蛋白 13.2 食塩 1.8 脂質 6.1 Ca 121	カロリー 483 炭水 71 蛋白 17.2 食塩 2.9 脂質 12.9 Ca 228	カロリー 356 炭水 61.1 蛋白 11.9 食塩 2 脂質 5.7 Ca 159	カロリー 344 炭水 62 蛋白 12.2 食塩 1.8 脂質 4.1 Ca 153	カロリー 375 炭水 63.9 蛋白 12.6 食塩 3.3 脂質 6 Ca 145
昼食	カレーライス 大根サラダ 福神漬 十勝ヨーグルト	ご飯 鶏の練りごま焼き かぼちゃの煮物 白菜のツナマヨ和え コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	さんま蒲焼丼 さつま芋まんじゅう 春雨サラダ すまし汁(卵豆腐・青葱)	わかめごはん 鮭の塩焼き 冬瓜の煮物 ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ みそ汁(なす・葱)	ご飯 赤魚の味噌漬け焼き 白菜の中華煮 ほうれん草の胡麻和え 清汁(はんぺん)	さつま芋ご飯 チキンカツ キャベツとツナのサラダ ぶどうフルーチェ みそ汁(大根・葉大根)	醤油ラーメン えびしゅうまい 大根サラダ
	カロリー 556 炭水 82.7 蛋白 21.8 食塩 3.4 脂質 14 Ca 219	カロリー 527 炭水 67.4 蛋白 26.3 食塩 2.1 脂質 16 Ca 174	カロリー 550 炭水 68.4 蛋白 19.3 食塩 3 脂質 19.9 Ca 110	カロリー 392 炭水 55.8 蛋白 25.8 食塩 3.3 脂質 8 Ca 63	カロリー 389 炭水 60.6 蛋白 21.3 食塩 2.4 脂質 6 Ca 185	カロリー 599 炭水 83.9 蛋白 18.4 食塩 2.9 脂質 21.9 Ca 331	カロリー 448 炭水 60 蛋白 20.8 食塩 6.1 脂質 13.1 Ca 83
15時	抹茶ワッフル	小麦まんじゅう	プリン	さつまいもロールケーキ	ドームケーキ(こしあん)	紅葉の練切	レアチーズムース
	カロリー 83 炭水 11.2 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.6 Ca 11	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 92 炭水 0 蛋白 1.3 食塩 0.3 脂質 2.5 Ca 0	カロリー 78 炭水 10.2 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.5 Ca 9	カロリー 100 炭水 19.3 蛋白 2.2 食塩 0 脂質 1.5 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 104 炭水 6 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 8.3 Ca 98
夕食	ご飯 カレーのバター醤油焼き 白和え 果物(梨) みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 ブリの照り焼 昆布と竹輪の煮物 枝豆そぼろ すまし汁(花麩・絹さや)	ご飯 クリームコロッケ 大豆と鶏肉の炒り煮 果物(りんご) コンソメスープ(小松菜・えのき)	ご飯 鶏の照り焼き たらこ豆腐 人参サラダ すまし汁(オクラ・ワカメ)	ご飯 かぼちゃコロッケ 豚肉のおろし煮 キャベツの浅漬け みそ汁(ワカメ・えのき)	ご飯 あじの味噌漬焼き 炒り豆腐 カリフラワーサラダ とろろ昆布汁	ご飯 鶏の塩麹漬け焼き 白菜とカニカマの和え物 昆布豆 すまし汁(花ふ・三つ葉)
	カロリー 415 炭水 61.8 蛋白 22.7 食塩 2.3 脂質 7.8 Ca 163	カロリー 514 炭水 73.6 蛋白 26.1 食塩 4.2 脂質 12.1 Ca 223	カロリー 440 炭水 81 蛋白 19 食塩 1.7 脂質 6.9 Ca 143	カロリー 438 炭水 57.5 蛋白 26.5 食塩 2.6 脂質 9.3 Ca 139	カロリー 496 炭水 70.6 蛋白 15 食塩 1.9 脂質 16.4 Ca 133	カロリー 407 炭水 56.1 蛋白 23.5 食塩 2.6 脂質 8.2 Ca 174	カロリー 459 炭水 69.3 蛋白 28.2 食塩 3 脂質 10.7 Ca 157
成分	カロリー 1489 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 40.8 g 炭水 217 g 食塩 8.6 g Ca 538 mg	カロリー 1443 kcal 蛋白 63.5 g 脂質 33 g 炭水 200.4 g 食塩 9 g Ca 549 mg	カロリー 1447 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 35.4 g 炭水 210.6 g 食塩 6.8 g Ca 374 mg	カロリー 1391 kcal 蛋白 70.9 g 脂質 33.7 g 炭水 194.5 g 食塩 8.9 g Ca 439 mg	カロリー 1341 kcal 蛋白 50.4 g 脂質 29.6 g 炭水 211.6 g 食塩 6.3 g Ca 477 mg	カロリー 1432 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 34.2 g 炭水 220.7 g 食塩 7.3 g Ca 658 mg	カロリー 1386 kcal 蛋白 63 g 脂質 38.1 g 炭水 199.2 g 食塩 12.5 g Ca 483 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。