

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/10/29(水) ～ 2025/10/31(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	10月29日水曜日		10月30日木曜日		10月31日金曜日	
朝食	ご飯 がんもの煮物 たけのこ煮 あみ佃 みそ汁(大根・小松菜)		ご飯 厚焼き玉子 ポテトサラダ 高菜漬け みそ汁(豆腐・なめこ)		ご飯 いわしのみぞれ煮 かにしんじょのあんかけ 桜大根漬 みそ汁(冬瓜・わかめ)	
	カロリー 352 蛋白 11.2 脂質 4.6	炭水 63.7 食塩 2.3 Ca 203	カロリー 429 蛋白 12.3 脂質 12	炭水 64.8 食塩 2.3 Ca 164	カロリー 372 蛋白 12.4 脂質 9.3	炭水 56.7 食塩 2.1 Ca 172
昼食	三色丼 もやしのサラダ フルーツ寒天 みそ汁(キャベツ・玉葱)		ご飯 ハンバーグ おろしソース カリフラワーサラダ 十勝ヨーグルト みそ汁(小松菜・しめじ)		ご飯 チキンビーンズ 海老とアスパラの炒め物 かぼちゃババロア コンソメスープ(ベーコン・キャベツ)	
	カロリー 477 蛋白 24.7 脂質 14.9	炭水 76.4 食塩 2.6 Ca 319	カロリー 534 蛋白 22.9 脂質 13.2	炭水 74.2 食塩 2.9 Ca 263	カロリー 502 蛋白 27.9 脂質 11.2	炭水 69.6 食塩 2.6 Ca 248
15時	マロンワッフル		紫いもようかん		ハロウィンおばけ	
	カロリー 76 蛋白 1.2 脂質 3.2	炭水 0 食塩 0.1 Ca 8	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 59 蛋白 0.3 脂質 2.4	炭水 9.1 食塩 0 Ca 48
夕食	ご飯 さばの味噌煮 肉ジャガ 白菜のツナ和え すまし汁(卵豆腐・青葱)		ご飯 赤魚の味噌漬け焼き 豚肉と白菜の煮物 胡瓜の浅漬 すまし汁(花ふ・三つ葉)		ご飯 ブリの煮付け 里芋のたらこサラダ 白菜の柚子香和え とろろ昆布汁	
	カロリー 548 蛋白 20.3 脂質 20.9	炭水 65.6 食塩 2.5 Ca 118	カロリー 399 蛋白 22 脂質 8.2	炭水 55.2 食塩 2.1 Ca 104	カロリー 460 蛋白 21.7 脂質 11.6	炭水 64.3 食塩 2 Ca 123
成分	カロリー	1453 kcal	カロリー	1425 kcal	カロリー	1393 kcal
	蛋白	57.4 g	蛋白	57.6 g	蛋白	62.3 g
	脂質	43.6 g	脂質	33.5 g	脂質	34.5 g
	炭水	205.7 g	炭水	209.7 g	炭水	199.7 g
	食塩	7.5 g	食塩	7.4 g	食塩	6.7 g
	Ca	648 mg	Ca	822 mg	Ca	591 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。