

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/11/01(土) ～ 2025/11/07(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	11月01日土曜日	11月02日日曜日	11月03日月曜日	11月04日火曜日	11月05日水曜日	11月06日木曜日	11月07日金曜日
朝食	ご飯 ひじき入り卵焼き 切干大根の煮物 野沢菜漬 みそ汁(キャベツ・花麩)	ご飯 肉団子柚子おろし 蓮根のマヨ和え 桜大根漬 みそ汁(冬瓜・葱)	ご飯 葱入り玉子焼 きんぴらごぼう 刻みきゅうり漬け みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 豆乳がんもの煮物 ナメ茸おろし 高菜漬け みそ汁(南瓜・青葱)	ご飯 焼き鮭ほぐし 車麩の煮物 しば漬 みそ汁(厚揚げ・キャベツ)	ご飯 温泉卵 冬瓜のカニあんかけ 漬物(千切沢庵) みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 ひきわり納豆 南瓜のそぼろあん あみ佃 みそ汁(大根・春菊)
	カロリー 353 蛋白 11.5 脂質 4.8 炭水 63.5 食塩 2.5 Ca 146	カロリー 396 蛋白 14.1 脂質 6.6 炭水 66.7 食塩 2.2 Ca 151	カロリー 353 蛋白 11.8 脂質 5.8 炭水 60.4 食塩 1.8 Ca 144	カロリー 327 蛋白 9.4 脂質 4.2 炭水 61.8 食塩 2.4 Ca 175	カロリー 328 蛋白 13.6 脂質 3 炭水 58.3 食塩 2.7 Ca 149	カロリー 340 蛋白 12.2 脂質 6.9 炭水 54.4 食塩 2.2 Ca 135	カロリー 383 蛋白 13.6 脂質 5 炭水 68.6 食塩 1.8 Ca 149
昼食	ご飯 牛 皿 揚げ茄子とインゲンの生姜あん 青菜のお浸し みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 チキンカツ 中華風冷奴 白菜の青のり醤油和え コンソメスープ(もやし・えのき)	栗ご飯 タラの塩麴焼き 湯葉とキクラゲの炒め物 かぶのしそ風味和え みそ汁(ふ・青梗菜)	ご飯 豆腐ハンバーグのホワイトソースかけ 白菜とハムの和え物 十勝ヨーグルト コンソメスープ(青梗菜・かにかま)	麦ごはん エビフライ 筑前煮 オクラと春雨のサラダ かき玉汁	菜飯 赤魚の粕漬焼き 人参まんじゅう もやしと竹輪の和え物 みそ汁(えのき・わかめ)	野菜ラーメン(醤油) 焼き餃子 ぶどうフルーチェ
	カロリー 491 蛋白 24.2 脂質 10.4 炭水 74.2 食塩 2.8 Ca 159	カロリー 506 蛋白 17.9 脂質 17.6 炭水 66.5 食塩 2.9 Ca 285	カロリー 446 蛋白 21.3 脂質 5.4 炭水 75 食塩 3.6 Ca 129	カロリー 530 蛋白 19.7 脂質 12.3 炭水 79 食塩 3.1 Ca 405	カロリー 531 蛋白 22.3 脂質 14.6 炭水 77.8 食塩 2.2 Ca 131	カロリー 413 蛋白 19.7 脂質 7.2 炭水 67.1 食塩 3.6 Ca 129	カロリー 504 蛋白 21 脂質 16.3 炭水 65.5 食塩 4 Ca 106
15時	ミニオムレット	栗のムース	吹雪まんじゅう	バニラクレープ	梅ようかん	スイートポテト	抹茶ワッフル
	カロリー 152 蛋白 2 脂質 11 炭水 18 食塩 0.2 Ca 20	カロリー 83 蛋白 1.8 脂質 5.6 炭水 7.5 食塩 0.1 Ca 66	カロリー 70 蛋白 1.4 脂質 0.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 90 蛋白 1 脂質 5.9 炭水 8.3 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 52 蛋白 0.3 脂質 0 炭水 12.9 食塩 0.1 Ca 242	カロリー 80 蛋白 0.5 脂質 2.3 炭水 14.7 食塩 0 Ca 73	カロリー 83 蛋白 1.4 脂質 3.6 炭水 11.2 食塩 0.1 Ca 11
夕食	麦ごはん カレイの煮付け 鶏ときのこのソテー 白桃缶 すまし汁(オクラ・葱)	ご飯 赤魚の白醤油焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 鶏肉の甘酢炒め かぼちゃ焼売 もやしのお浸し 豚 汁	ご飯 鮭の幽庵焼き キャベツとエビのマヨ和え みかん寒天 みそ汁(葱・なめこ)	ご飯 カニ玉 麻婆ナス 大根のゆず風味 えのきのスープ	ご飯 鶏肉のソテーオニオンソース 信田煮 ほうれん草としらすのお浸し 清汁(卵豆腐・糸みつば)	ご飯 牛肉のオイスター炒め 厚揚げのあんかけ もずくの和え物 白菜とニラのスープ
	カロリー 413 蛋白 26 脂質 3.9 炭水 65.6 食塩 1.9 Ca 191	カロリー 420 蛋白 18.1 脂質 4.9 炭水 74.1 食塩 2.1 Ca 225	カロリー 489 蛋白 24.6 脂質 12.7 炭水 65.8 食塩 2.6 Ca 144	カロリー 493 蛋白 24.2 脂質 16.3 炭水 77.9 食塩 2 Ca 391	カロリー 511 蛋白 16.9 脂質 18.6 炭水 65.8 食塩 3.5 Ca 125	カロリー 530 蛋白 30.4 脂質 16.1 炭水 64.1 食塩 2.9 Ca 212	カロリー 446 蛋白 21.8 脂質 9.8 炭水 64.6 食塩 2.1 Ca 127
成分	カロリー 1409 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 30.1 g 炭水 221.3 g 食塩 7.4 g Ca 516 mg	カロリー 1405 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 34.7 g 炭水 214.8 g 食塩 7.3 g Ca 727 mg	カロリー 1358 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 24 g 炭水 201.2 g 食塩 8.1 g Ca 417 mg	カロリー 1440 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 38.7 g 炭水 227 g 食塩 7.6 g Ca 971 mg	カロリー 1422 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 36.2 g 炭水 214.8 g 食塩 8.5 g Ca 647 mg	カロリー 1363 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 32.5 g 炭水 200.3 g 食塩 8.7 g Ca 549 mg	カロリー 1416 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 34.7 g 炭水 209.9 g 食塩 8 g Ca 393 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。