

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/11/08(土) ～ 2025/11/14(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	11月08日土曜日	11月09日日曜日	11月10日月曜日	11月11日火曜日	11月12日水曜日	11月13日木曜日	11月14日金曜日					
朝食	ご飯 厚焼き玉子 千切大根の甘辛煮 青しその実漬け みそ汁(厚揚げ・小松菜)	ご飯 ジャーマンポテト 高野豆腐の玉子とし ねり梅 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 チーズオムレツ 落と筍の煮物 金時豆佃 みそ汁(小松菜・葱)	ご飯 さんまのおかか煮 ポテトサラダ 刻みしば漬 みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 肉団子甘酢あん 野菜のクリーム煮 白菜漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 カニカマ卵焼 ナメ茸おろし のり佃煮 みそ汁(厚揚げ・葉大根)	ご飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のバターソテー 漬物(千切沢庵) みそ汁(葱・なめこ)					
	カロリー 388 蛋白 13.4 脂質 7.9	カロリー 358 蛋白 10.6 脂質 5.5	カロリー 368 蛋白 11.3 脂質 5.2	カロリー 443 蛋白 13 脂質 12.9	カロリー 397 蛋白 13.9 脂質 7.8	カロリー 321 蛋白 10.1 脂質 3.5	カロリー 338 蛋白 8.9 脂質 5.6					
	炭水 61.3 食塩 2.7 Ca 178	炭水 64.6 食塩 2.6 Ca 136	炭水 65.8 食塩 2.5 Ca 204	炭水 64.7 食塩 2.2 Ca 226	炭水 64.7 食塩 2.1 Ca 136	炭水 61.3 食塩 2.4 Ca 197	炭水 61.4 食塩 2.1 Ca 149					
昼食	ゆかり御飯 白身魚のフライ なすとピーマンの炒め物 大根なます みそ汁(さつま芋・玉葱)	ご飯 カレイのタルタル焼き 里芋のそぼろあんかけ やわらかごぼうサラダ コンソメスープ(キャベツ・カニカマ)	ご飯 サバの塩焼き ビーフンソテー 大根の柚子マヨ和え かき玉汁	わかめごはん 赤魚の味噌漬け焼き かぼちゃの煮物 スナックえんどうのサラダ すまし汁(オクラ・しめじ)	カレーライス キャベツと竹輪のサラダ 福神漬 十勝ヨーグルト	ご飯 鰯フライ 若鶏二色巻 薩摩芋と豆昆布の和え物 にらたまスープ	麦ごはん ガーリックバターチキン スパゲティーサラダ 白菜とシラスのお浸し 南瓜のポタージュ					
	カロリー 498 蛋白 17.6 脂質 15.1	カロリー 523 蛋白 23.7 脂質 18.6	カロリー 541 蛋白 24.3 脂質 19.5	カロリー 406 蛋白 19.4 脂質 3.7	カロリー 547 蛋白 22.1 脂質 12.9	カロリー 566 蛋白 26.7 脂質 16	カロリー 526 蛋白 25.6 脂質 14.5					
	炭水 70.3 食塩 2.6 Ca 67	炭水 62.4 食塩 2.2 Ca 134	炭水 62.7 食塩 3 Ca 127	炭水 68.4 食塩 2.8 Ca 72	炭水 83.7 食塩 3 Ca 210	炭水 75.1 食塩 2.8 Ca 323	炭水 71.4 食塩 3.2 Ca 184					
15時	ドームケーキ(チョコ)	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)	抹茶プリン	レアチーズムース					
	カロリー 104 蛋白 2.2 脂質 3.5	カロリー 69 蛋白 0.1 脂質 0.1	カロリー 92 蛋白 1.3 脂質 2.5	カロリー 78 蛋白 1.4 脂質 3.5	カロリー 100 蛋白 2.2 脂質 1.5	カロリー 70 蛋白 0.4 脂質 0.2	カロリー 104 蛋白 1.4 脂質 8.3					
	炭水 15.9 食塩 0.1 Ca 0	炭水 0 食塩 0.1 Ca 0	炭水 0 食塩 0.3 Ca 0	炭水 10.2 食塩 0.1 Ca 9	炭水 19.3 食塩 0 Ca 0	炭水 0 食塩 0.2 Ca 0	炭水 6 食塩 0.1 Ca 98					
夕食	ご飯 ロールキャベツ(コンソメ味) 海老とブロッコリーの炒め物 昆布豆 冬瓜のスープ	ご飯 ハンバーグ おろしソース きのこのバター炒め 白和え 清汁(はんぺん)	ご飯 クリームコロッケ ポトフ 蒸し鶏と海藻のサラダ えのきのスープ	麦ごはん 鶏の胡麻しそ焼き 厚揚げのチリソース 胡瓜の浅漬 みそ汁(花麴・葱)	ご飯 鮭の西京焼き ほうれん草しゅうまい もやしと蒸し鶏の和え物 すまし汁(ハンペン・わかめ)	ご飯 クリームシチュー 大根と山菜のサラダ 果物(パイン缶) コンソメスープ(ベーコン・白菜)	ご飯 たらの煮付け 牛肉と大根の煮物 キャベツとカニカマのサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ)					
	カロリー 426 蛋白 22.1 脂質 8.3	カロリー 469 蛋白 19.4 脂質 15	カロリー 376 蛋白 16 脂質 17	カロリー 448 蛋白 25.1 脂質 10.9	カロリー 485 蛋白 24.9 脂質 15.5	カロリー 472 蛋白 19.1 脂質 9	カロリー 417 蛋白 25 脂質 5.7					
	炭水 71.9 食塩 2.6 Ca 381	炭水 63.9 食塩 3 Ca 185	炭水 71.7 食塩 2.7 Ca 128	炭水 59.1 食塩 2.6 Ca 185	炭水 60.1 食塩 2.4 Ca 118	炭水 75.3 食塩 2.8 Ca 135	炭水 62 食塩 3.3 Ca 131					
成分	カロリー	1416 kcal	カロリー	1419 kcal	カロリー	1375 kcal	カロリー	1529 kcal	カロリー	1429 kcal	カロリー	1385 kcal
	蛋白	55.3 g	蛋白	53.8 g	蛋白	58.9 g	蛋白	63.1 g	蛋白	56.3 g	蛋白	60.9 g
	脂質	34.8 g	脂質	39.2 g	脂質	44.2 g	脂質	31 g	脂質	37.7 g	脂質	34.1 g
	炭水	219.4 g	炭水	190.9 g	炭水	200.2 g	炭水	202.4 g	炭水	227.8 g	炭水	200.8 g
	食塩	8 g	食塩	7.9 g	食塩	8.5 g	食塩	7.7 g	食塩	7.5 g	食塩	8.7 g
	Ca	626 mg	Ca	455 mg	Ca	459 mg	Ca	492 mg	Ca	464 mg	Ca	655 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。