

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/11/15(土) ～ 2025/11/21(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	11月15日土曜日	11月16日日曜日	11月17日月曜日	11月18日火曜日	11月19日水曜日	11月20日木曜日	11月21日金曜日
朝 食	ご飯 車麩の煮物 卵トーフのかにあんかけ たいみそ みそ汁(舞茸・ほうれん草)	ご飯 さんま蒲焼 高野豆腐の煮物 白菜漬 みそ汁(なす・葱)	ご飯 あんかけ五目玉子 炒り豆腐 野沢菜漬 みそ汁(ニラ・もやし)	ご飯 いわしの梅煮 がんもの煮物 刻みきゅうり漬け みそ汁(冬瓜・小松菜)	ご飯 ウインナー卵焼き 千切り大根の甘辛煮 漬物(胡瓜風味) みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 ひきわり納豆 大根そぼろあん のり佃煮 みそ汁(じゃがいも・春菊)	ご飯 つくねの甘辛ダレ 蒟と筍の胡麻和え 高菜漬け みそ汁(キャベツ・麩)
	カロリー 344 蛋白 12.6 脂質 4.3 炭水 61.5 食塩 3 Ca 132	カロリー 370 蛋白 15.1 脂質 8.7 炭水 55.3 食塩 2.5 Ca 192	カロリー 377 蛋白 14.5 脂質 9.1 炭水 56.9 食塩 2.3 Ca 150	カロリー 378 蛋白 12.6 脂質 8.7 炭水 58.8 食塩 1.6 Ca 215	カロリー 335 蛋白 10.3 脂質 4.2 炭水 61.2 食塩 2.4 Ca 123	カロリー 351 蛋白 12.7 脂質 5.3 炭水 61.2 食塩 1.6 Ca 155	カロリー 335 蛋白 10.8 脂質 5.6 炭水 57.5 食塩 2.4 Ca 185
昼 食	枝豆としらすのごはん チーズ鮭フライ 白菜と鶏肉の柚子風味 野菜と果物のゼリー とろろ昆布汁	ちらし寿司 ねぎとろ盛り やわらかイカと大根の煮物 野菜と昆布の和え物 果物(りんご) 清汁(花ふ・ひやむぎ)	ご飯 メンチカツ 京合わせ シーザーサラダ コンソメスープ(かぶ・青梗菜)	けんちんうどん 海藻サラダ 栗のムース	ご飯 鶏肉のソテーデミグラスソースかけ ブロッコリーの胡麻マヨサラダ りんごフルーチェ えのきのスープ	麦ごはん 豚肉のオイスター炒め もやしとほうれん草の和え物 十勝ヨーグルト わかめスープ	ご飯 鶏の照焼 揚げ茄子とインゲンの生姜あん ツナとかぶのサラダ すまし汁(卵豆腐・青葱)
	カロリー 500 蛋白 20.5 脂質 13.7 炭水 73.5 食塩 2.6 Ca 101	カロリー 563 蛋白 21.6 脂質 16.5 炭水 78.5 食塩 3.8 Ca 87	カロリー 494 蛋白 17.1 脂質 15.8 炭水 67.5 食塩 2.3 Ca 134	カロリー 434 蛋白 19.8 脂質 12.1 炭水 62.5 食塩 4 Ca 135	カロリー 552 蛋白 28.9 脂質 18.1 炭水 67.2 食塩 2.1 Ca 225	カロリー 482 蛋白 18.6 脂質 13.1 炭水 70.1 食塩 2.3 Ca 225	カロリー 490 蛋白 26.7 脂質 14.4 炭水 62.2 食塩 2.5 Ca 122
15 時	紅葉の練切	どらやき(ずんだあん)	ミニおはぎ	スイートポテト	ドームケーキ(カスタード)	黒糖まんじゅう	どら焼き(カスタード)
	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 113 蛋白 2.8 脂質 1.5 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0	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 80 蛋白 0.5 脂質 2.3 炭水 14.7 食塩 0 Ca 73	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 70 蛋白 1.1 脂質 0.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 112 蛋白 2 脂質 3.9 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0
夕 食	ご飯 ミートローフ 厚揚げとたけのこ炒め 大根サラダ コンソメスープ(ベーコン・玉葱)	ご飯 鶏肉のホワイトソースかけ 五目大豆煮 胡瓜の浅漬 コンソメスープ(えのき・青梗菜)	ご飯 牛肉豆腐 胡瓜の梅風味和え 果物(バナナ) みそ汁(白菜)	ご飯 酢豚風 えび餃子 昆布豆 春雨とえのきのスープ	ご飯 ブリの照焼 豚挽肉ときのこのソテー キャベツの浅漬け すまし汁(小松菜・花麩)	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き 鶏肉と冬瓜の煮込み 果物(キウイフルーツ) コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 サバの塩麹漬け焼 春雨サラダ 果物(りんご) みそ汁(しめじ・青葱)
	カロリー 456 蛋白 17.4 脂質 12.1 炭水 67 食塩 3.1 Ca 205	カロリー 492 蛋白 28.9 脂質 13.4 炭水 61.9 食塩 2.2 Ca 151	カロリー 424 蛋白 22.2 脂質 5.7 炭水 69.1 食塩 2.7 Ca 157	カロリー 536 蛋白 18.7 脂質 14.7 炭水 87.9 食塩 3.2 Ca 147	カロリー 466 蛋白 22.8 脂質 14.7 炭水 58.3 食塩 1.8 Ca 118	カロリー 511 蛋白 26 脂質 17.1 炭水 59.2 食塩 1.9 Ca 134	カロリー 536 蛋白 18 脂質 17.6 炭水 73 食塩 2.7 Ca 116
成 分	カロリー 1382 kcal	カロリー 1538 kcal	カロリー 1375 kcal	カロリー 1428 kcal	カロリー 1469 kcal	カロリー 1414 kcal	カロリー 1473 kcal
	蛋白 52.2 g	蛋白 68.4 g	蛋白 55.2 g	蛋白 51.6 g	蛋白 64.3 g	蛋白 58.4 g	蛋白 57.5 g
	脂質 30.1 g	脂質 40.1 g	脂質 30.7 g	脂質 37.8 g	脂質 41.2 g	脂質 35.6 g	脂質 41.5 g
	炭水 220.7 g	炭水 195.7 g	炭水 211.9 g	炭水 223.9 g	炭水 204.1 g	炭水 190.5 g	炭水 192.7 g
	食塩 8.7 g	食塩 8.7 g	食塩 7.3 g	食塩 8.8 g	食塩 6.3 g	食塩 5.9 g	食塩 7.8 g
	Ca 438 mg	Ca 430 mg	Ca 444 mg	Ca 570 mg	Ca 466 mg	Ca 514 mg	Ca 423 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。