

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/12/01(月) ～ 2025/12/07(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	12月01日月曜日	12月02日火曜日	12月03日水曜日	12月04日木曜日	12月05日金曜日	12月06日土曜日	12月07日日曜日
朝食	ご飯 五目大豆煮 蓮根のマヨ和え 高菜漬け みそ汁(小松菜・玉葱)	ご飯 スペイン風オムレツ 蒟と筍の煮物 桜大根漬 みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 さんま蒲焼 高野豆腐の卵とじ 刻みきゅうり漬け みそ汁(冬瓜・青葱)	ご飯 ひきわり納豆 野菜の炊き合わせ 漬物(千切沢庵) みそ汁(もやし・ほうれん草)	ご飯 厚焼き玉子 千切り大根の甘辛煮 青しその実漬け みそ汁(厚揚げ・葉大根)	ご飯 焼き鮭ほぐし 切昆布と竹輪の煮物 のり佃煮 みそ汁(なす・葱)	ご飯 五目厚焼玉子 車麩の煮物 梅びしお みそ汁(豆腐・青葱)
	カロリー 404 蛋白 18.1 脂質 7.7 炭水 63.9 食塩 1.9 Ca 167	カロリー 339 蛋白 9.5 脂質 6 炭水 59.8 食塩 2.3 Ca 143	カロリー 387 蛋白 15.7 脂質 9 炭水 58.7 食塩 2.1 Ca 140	カロリー 335 蛋白 12.3 脂質 4.4 炭水 59.5 食塩 1.7 Ca 126	カロリー 387 蛋白 13.4 脂質 7.9 炭水 61.2 食塩 2.6 Ca 179	カロリー 374 蛋白 16.2 脂質 2.6 炭水 70.4 食塩 4.7 Ca 268	カロリー 342 蛋白 12.3 脂質 5.1 炭水 59.5 食塩 2.6 Ca 119
昼食	菜飯 ブリの照焼 里芋のそぼろあん 白菜のゆかり和え かき玉汁	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこソース さつま芋のレモン煮 わかめとカニカマのサラダ みそ汁(麩・葱)	ご飯 牛 皿 カリフラワーとツナの胡麻サラダ マンゴーヨーグルト みそ汁(なす・葱)	バターコーンライス 鮭の北海汁 厚揚げのあんかけ オクラと枝豆の和え物 野菜と果物のゼリー	ちゃんぽん風 焼き餃子 ぶどうフルーチェ	ご飯 カレイのタルタル焼き 湯葉とキクラゲの炒め物 トマトとしらすのサラダ みそ汁(冬瓜・絹さや)	ハヤシライス 海老とキャベツのサラダ 十勝ヨーグルト コンソメスープ(青梗菜・人参)
	カロリー 472 蛋白 23.6 脂質 11.9 炭水 64 食塩 2.9 Ca 55	カロリー 510 蛋白 17.3 脂質 11.6 炭水 85.4 食塩 2.5 Ca 335	カロリー 500 蛋白 24.4 脂質 9.7 炭水 71.5 食塩 2.2 Ca 178	カロリー 496 蛋白 17.5 脂質 12.4 炭水 78.7 食塩 1.5 Ca 173	カロリー 524 蛋白 28.4 脂質 16 炭水 64.1 食塩 4.9 Ca 158	カロリー 483 蛋白 26.7 脂質 14.8 炭水 58.2 食塩 2.8 Ca 133	カロリー 554 蛋白 27.1 脂質 14.3 炭水 74.9 食塩 3.3 Ca 263
15時	吹雪まんじゅう	いちごロールケーキ	羊羹	ドームケーキ(チョコ)	抹茶ワッフル	キャラメルパンナコッタ	葛まんじゅう
	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 71 蛋白 1.3 脂質 3.1 炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 8	カロリー 51 蛋白 0.3 脂質 0 炭水 12.7 食塩 0.1 Ca 238	カロリー 104 蛋白 2.2 脂質 3.5 炭水 15.9 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 83 蛋白 1.4 脂質 3.6 炭水 11.2 食塩 0.1 Ca 11	カロリー 59 蛋白 1.3 脂質 4 炭水 5.3 食塩 0.1 Ca 47	カロリー 69 蛋白 0.9 脂質 0.1 炭水 16.8 食塩 0 Ca 10
夕食	ご飯 かにクリームコロッケ 豚肉と茄子の味噌炒め ツナとキャベツのオーロラソース和え コンソメスープ(青梗菜・かにかま)	ご飯 チキンビーンズ えびとブロッコリーの炒め物 りんご缶 コンソメスープ(かぶ・かぶの菜)	ご飯 サバのみりん漬け焼き 肉ジャガ ほうれん草の白和え 若竹汁	ご飯 カニ玉 鶏ときのこのソテー 胡瓜の浅漬 白菜とニラのスープ	ご飯 赤魚の煮付け たらこ豆腐 人参サラダ すまし汁(花麩・三つ葉)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き コーンしゅうまい ほうれん草とカニカマのお浸し とろろ昆布汁	ご飯 鮭の西京焼き 揚げ茄子とインゲンの生姜あん 白菜と鶏肉の柚子風味 みそ汁(葱・なめこ)
	カロリー 495 蛋白 18.9 脂質 14.9 炭水 76 食塩 2.4 Ca 162	カロリー 482 蛋白 27.2 脂質 8.3 炭水 71.6 食塩 2.6 Ca 212	カロリー 506 蛋白 19.1 脂質 21.9 炭水 54.6 食塩 2.8 Ca 158	カロリー 479 蛋白 19.1 脂質 17.8 炭水 58.2 食塩 2.6 Ca 115	カロリー 432 蛋白 23 脂質 8.3 炭水 62.7 食塩 2.3 Ca 121	カロリー 476 蛋白 20.6 脂質 14.9 炭水 63.5 食塩 2.6 Ca 160	カロリー 502 蛋白 24.3 脂質 15 炭水 65.2 食塩 2.4 Ca 131
成分	カロリー 1441 kcal 蛋白 62 g 脂質 34.6 g 炭水 203.9 g 食塩 7.3 g Ca 384 mg	カロリー 1402 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 29 g 炭水 226.1 g 食塩 7.5 g Ca 698 mg	カロリー 1444 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 40.6 g 炭水 197.5 g 食塩 7.2 g Ca 714 mg	カロリー 1414 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 38.1 g 炭水 212.3 g 食塩 5.9 g Ca 414 mg	カロリー 1426 kcal 蛋白 66.2 g 脂質 35.8 g 炭水 199.2 g 食塩 9.9 g Ca 469 mg	カロリー 1392 kcal 蛋白 64.8 g 脂質 36.3 g 炭水 197.4 g 食塩 10.2 g Ca 608 mg	カロリー 1467 kcal 蛋白 64.6 g 脂質 34.5 g 炭水 216.4 g 食塩 8.3 g Ca 523 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。