

事業者 けやきの苑

献立名 予定献立

食種名 常食(常)

期間 2025/12/08(月) ~ 2025/12/14(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	12月08日月曜日	12月09日火曜日	12月10日水曜日	12月11日木曜日	12月12日金曜日	12月13日土曜日	12月14日日曜日
朝食	ご飯 若鶏二色巻 高野豆腐の煮物 白菜漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 温泉卵 南瓜のそぼろあん 桜大根漬 みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 枝豆しんじょのあんかけ ジャーマンポテト しそ昆布佃 みそ汁(もやし・小松菜)	ご飯 厚焼き玉子 くわいとひじきのサラダ たいみそ みそ汁(舞茸・麩)	ご飯 きんぴら入り豆腐ハンバーグ 野菜のクリーム煮 きざみきゅうり漬け みそ汁(えのき・青梗菜)	ご飯 さんまのおかか煮 ポテトサラダ しば漬 みそ汁(キャベツ・ニラ)	ご飯 チーズオムレツ 切干大根とさつま揚げの煮物 青しその実漬け みそ汁(なす・葱)
	カロリー 350 蛋白 18.2 脂質 5.5 炭水 54.4 食塩 2.5 Ca 188	カロリー 398 蛋白 14.2 脂質 7.8 炭水 64.5 食塩 2.5 Ca 156	カロリー 382 蛋白 10.3 脂質 7 炭水 66.9 食塩 2.4 Ca 126	カロリー 436 蛋白 11.7 脂質 14.7 炭水 61.3 食塩 2.3 Ca 113	カロリー 378 蛋白 10.7 脂質 8 炭水 63.5 食塩 2 Ca 122	カロリー 421 蛋白 12.2 脂質 11.6 炭水 63.4 食塩 2.4 Ca 218	カロリー 361 蛋白 11.2 脂質 5.2 炭水 63.6 食塩 3.2 Ca 159
昼食	ご飯 メンチカツ 人参とたらこの炒め物 さつま芋サラダ かき玉汁	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 信田煮 フルーツ寒天 白菜のスープ	麦ごはん 鶏肉のソテー°ミグラソースかけ さつま芋まんじゅう 白菜のツナマヨ和え コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	ご飯 ロールキャベツ(コンソメ味) 京合わせ オクラと春雨のサラダ 冬瓜のスープ	五目御飯 タラの塩麹焼き 大根と豚肉の煮物 もずくの和え物 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	きのこ肉そば 蓮根饅頭のあんかけ パインフルーチェ	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ 炒り豆腐 ほうれん草としらすのお浸し みそ汁(かぼちゃ・厚揚げ)
	カロリー 591 蛋白 17.2 脂質 19.8 炭水 83.9 食塩 3 Ca 140	カロリー 521 蛋白 26.6 脂質 14.3 炭水 84.6 食塩 2 Ca 377	カロリー 507 蛋白 24.6 脂質 16 炭水 64.6 食塩 2 Ca 127	カロリー 409 蛋白 14.2 脂質 7.6 炭水 67.7 食塩 2.2 Ca 289	カロリー 412 蛋白 21.3 脂質 8.3 炭水 59.7 食塩 3.5 Ca 57	カロリー 507 蛋白 23.7 脂質 13.2 炭水 73.9 食塩 1.8 Ca 86	カロリー 475 蛋白 29.3 脂質 10.7 炭水 62.2 食塩 3.2 Ca 222
15時	ドームケーキ(こしあん)	プリン	バニラクレープ	チョコロールケーキ	シュークリーム	スイートポテト	小麦まんじゅう
	カロリー 100 蛋白 2.2 脂質 1.5 炭水 19.3 食塩 0 Ca 0	カロリー 92 蛋白 1.3 脂質 2.5 炭水 0 食塩 0.3 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 71 蛋白 1.3 脂質 3.1 炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 8	カロリー 71 蛋白 2.4 脂質 3.9 炭水 6.5 食塩 0.1 Ca 8	カロリー 80 蛋白 0.5 脂質 2.3 炭水 14.7 食塩 0 Ca 14	カロリー 69 蛋白 0.1 脂質 0.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0
夕食	ご飯 赤魚の粕漬焼き 厚揚げのチリソース 昆布豆 すまし汁(花麩・三つ葉)	ご飯 鯵のカレーマヨ焼き かぼちゃ焼売 胡瓜とみょうがの和え物 コンソメスープ(もやし・青梗菜)	ご飯 おでん いんげんと蒸し鶏のサラダ 胡瓜の浅漬 フルーツ・オレ	ご飯 サバの塩麹漬け焼 厚揚げと鶏肉の煮物 春菊としらすのお浸し すまし汁(ハンペン・わかめ)	ご飯 ガーリックバーチキン スペゲティーサラダ 白菜の青のり醤油和え 南瓜のポタージュ	麦ごはん 白身魚の味噌漬 小松菜とカニカマのサラダ ひじき豆 すまし汁(花麩・三つ葉)	ご飯 鮭のクリームシチュー もやしとわかめの和え物 果物(バナナ) コンソメスープ(青梗菜・人参)
	カロリー 442 蛋白 23.4 脂質 9.1 炭水 70.9 食塩 3.1 Ca 181	カロリー 422 蛋白 22.6 脂質 9.5 炭水 58.2 食塩 2.5 Ca 131	カロリー 452 蛋白 17.2 脂質 8.5 炭水 71.3 食塩 2.4 Ca 265	カロリー 536 蛋白 25.9 脂質 19.9 炭水 58.9 食塩 3.1 Ca 223	カロリー 526 蛋白 24 脂質 14.8 炭水 71.3 食塩 2.7 Ca 223	カロリー 434 蛋白 25.3 脂質 14.8 炭水 76.9 食塩 2.7 Ca 170	カロリー 511 蛋白 19.1 脂質 13.7 炭水 76.2 食塩 2.8 Ca 138
成分	カロリー 1483 kcal 蛋白 61 g 脂質 35.9 g 炭水 228.5 g 食塩 8.6 g Ca 509 mg	カロリー 1433 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 34.1 g 炭水 207.3 g 食塩 7.3 g Ca 664 mg	カロリー 1431 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 37.4 g 炭水 211.1 g 食塩 6.9 g Ca 518 mg	カロリー 1452 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 45.3 g 炭水 197.2 g 食塩 7.7 g Ca 633 mg	カロリー 1387 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 35 g 炭水 201 g 食塩 8.3 g Ca 363 mg	カロリー 1442 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 35.1 g 炭水 228.9 g 食塩 6.9 g Ca 621 mg	カロリー 1416 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 29.7 g 炭水 202 g 食塩 9.3 g Ca 519 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。