

事業者 けやきの苑  
献立名 予定献立  
食種名 常食(常)  
期間 2025/12/15(月) ~ 2025/12/21(日)

## 献立一覧表(成分有)7日間

	12月15日月曜日	12月16日火曜日	12月17日水曜日	12月18日木曜日	12月19日金曜日	12月20日土曜日	12月21日日曜日
朝食	ご飯 ひきわり納豆 大根そぼろあん のり佃煮 みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 がんもの煮物 蕗と筍の胡麻和え 漬物(胡瓜風味) みそ汁(人参・もやし)	ご飯 温泉卵 車麩の煮物 しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 さんまの梅煮 蓮根のきんぴら 野沢菜漬 みそ汁(ほうれん草・花麩)	ご飯 高野豆腐の玉子とじ ほうれん草のバターソテー 桜大根漬 みそ汁(厚揚げ・青葱)	ご飯 つくねの甘辛ダレ マカロニサラダ ねり梅 みそ汁(じゃがいも・葱)	ご飯 ウインナー卵焼き 野菜の炊き合わせ 刻みきゅうり漬け みそ汁(舞茸・もやし)
	カロリー 343 蛋白 12.7 脂質 5.3 炭水 59.7 食塩 1.7 Ca 152	カロリー 350 蛋白 10.3 脂質 6 炭水 60.7 食塩 2.2 Ca 231	カロリー 377 蛋白 14.4 脂質 7.5 炭水 59.1 食塩 2.5 Ca 145	カロリー 350 蛋白 11.6 脂質 5.4 炭水 60.5 食塩 2.2 Ca 218	カロリー 363 蛋白 11.6 脂質 7.3 炭水 61.2 食塩 2.2 Ca 225	カロリー 404 蛋白 11.6 脂質 10.2 炭水 64.1 食塩 2.9 Ca 137	カロリー 321 蛋白 10.2 脂質 2.8 炭水 61.8 食塩 2.2 Ca 100
昼食	ご飯 赤魚の味噌漬け焼き かぼちゃの甘煮 ゴボウレンコンサラダ(明太マヨ) すまし汁(卵豆腐・糸みつば)	ご飯 ハンバーグ・テミグラスソース プロッコリーとツナの和え物 パイン缶 みそ汁(大根・えのき)	しらすと青ジソのごはん カレイのバター醤油焼き 揚げ茄子のそぼろ煮 やわらかごぼうサラダ コーンクリームスープ	ご飯 たらの煮付け 牛肉と里芋の煮物 十勝ヨーグルト みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	ご飯 鰯フライ 若鶏二色巻 胡瓜とハムの和え物 かき玉汁	ご飯 豚肉のオイスター炒め スナップえんどうのサラダ ヨーグルト和え コンソメスープ(キャベツ・ほうれん草)	ちらし寿司 ねぎとろ盛り やわらかイカと大根の煮物 卵ドーフのカニあんかけ 果物(りんご) すまし汁(花ふ・三つ葉)
	カロリー 431 蛋白 18.2 脂質 7.3 炭水 71.2 食塩 2.5 Ca 108	カロリー 548 蛋白 21.4 脂質 19.1 炭水 71.5 食塩 2.7 Ca 145	カロリー 525 蛋白 23.9 脂質 16.7 炭水 66 食塩 3.4 Ca 81	カロリー 443 蛋白 26.6 脂質 3.9 炭水 71.3 食塩 2.8 Ca 197	カロリー 549 蛋白 27 脂質 17.2 炭水 68.2 食塩 3 Ca 317	カロリー 522 蛋白 20.5 脂質 14.6 炭水 69.9 食塩 2.1 Ca 256	カロリー 574 蛋白 24.4 脂質 18.6 炭水 73.9 食塩 4.1 Ca 68
15時	レアチーズムース	紫いもようかん	どら焼き(カスター)	ミニオムレット	いちごクレープ	あんころ餅風デザート	さつまいも風ロールケーキ
	カロリー 104 蛋白 1.4 脂質 8.3 炭水 6 食塩 0.1 Ca 98	カロリー 63 蛋白 0.4 脂質 0.1 炭水 15.5 食塩 0.1 Ca 291	カロリー 112 蛋白 2 脂質 3.9 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0	カロリー 152 蛋白 2 脂質 11 炭水 18 食塩 0.2 Ca 20	カロリー 90 蛋白 1 脂質 5.9 炭水 8.2 食塩 0.1 Ca 20	カロリー 81 蛋白 0 脂質 0 炭水 20.5 食塩 0 Ca 3	カロリー 75 蛋白 1.4 脂質 3.3 炭水 9.7 食塩 0.1 Ca 8
夕食	ご飯 チキンカツ 里芋のクリーム煮 いんげんのツナ和え コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	ご飯 あじの味噌漬焼き 鶏肉と冬瓜の煮込み 昆布豆 すまし汁(オクラ・葱)	ご飯 鶏の塩麹漬け焼き ポトフ オクラと湯葉のお浸し 冬瓜のスープ	ご飯 カニ玉 大豆と鶏肉の炒り煮 果物(キウイフルーツ) 白菜のスープ	ご飯 麻婆豆腐 えび餃子 キャベツの浅漬け 春雨とえのきのスープ	ご飯 カレイの煮付け 人参まんじゅう 白菜のツナ和え みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 キノコソースハンバーグ 豆腐しゅうまい 春菊としらすのお浸し コンソメスープ(じゃが芋・ベーコン)
	カロリー 522 蛋白 18.1 脂質 20.7 炭水 67.2 食塩 2.4 Ca 272	カロリー 455 蛋白 32.1 脂質 7.5 炭水 70.4 食塩 2.6 Ca 144	カロリー 381 蛋白 23 脂質 17.5 炭水 57.2 食塩 2.4 Ca 159	カロリー 523 蛋白 18 脂質 19 炭水 67.8 食塩 2.7 Ca 158	カロリー 468 蛋白 17.7 脂質 13.9 炭水 64.9 食塩 2.5 Ca 139	カロリー 421 蛋白 21 脂質 4.9 炭水 68.4 食塩 2.3 Ca 130	カロリー 500 蛋白 21.1 脂質 15.4 炭水 68.3 食塩 3.5 Ca 200
成分	カロリー 1400 kcal 蛋白 50.4 g 脂質 41.6 g 炭水 204.1 g 食塩 6.7 g Ca 630 mg	カロリー 1416 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 32.7 g 炭水 218.1 g 食塩 7.6 g Ca 811 mg	カロリー 1395 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 45.6 g 炭水 182.3 g 食塩 8.5 g Ca 385 mg	カロリー 1468 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 39.3 g 炭水 217.6 g 食塩 7.9 g Ca 593 mg	カロリー 1470 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 44.3 g 炭水 202.5 g 食塩 7.8 g Ca 681 mg	カロリー 1428 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 44.3 g 炭水 222.9 g 食塩 7.3 g Ca 526 mg	カロリー 1470 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 40.1 g 炭水 213.7 g 食塩 9.9 g Ca 376 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。