

事業者 けやきの死  
献立名 予定献立  
食種名 常食(常)  
期間 2025/12/22(月) ～ 2025/12/28(日)

献立一覧表(成分有)7日間

	12月22日月曜日	12月23日火曜日	12月24日水曜日	12月25日木曜日	12月26日金曜日	12月27日土曜日	12月28日日曜日
朝食	ご飯 さんま蒲焼 昆布と蓮根の煮物 あみ佃 みそ汁(なす・青梗菜)	ご飯 ほうれん草オムレツ ベーコンポテト 漬物(千切沢庵) みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 きんぴら入り豆腐ハンバーグ ナメ茸おろし 白菜漬 みそ汁(ほうれん草・花麴)	ご飯 若鶏八幡巻 がんもの煮物 刻みしば漬け みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 ひきわり納豆 南瓜のそぼろあん しそ昆布佃 みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 厚焼き玉子 れんこんサラダ 青しその実漬け みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 焼き鮭ほぐし 豆腐のきのこあんかけ 野沢菜漬 みそ汁(かぶ・かぶの葉)
	カロリー 408 蛋白 17 脂質 7.6 炭水 67.6 食塩 4 Ca 226	カロリー 374 蛋白 11.4 脂質 8.4 炭水 59.5 食塩 2.6 Ca 140	カロリー 351 蛋白 10.2 脂質 6.4 炭水 61.8 食塩 2.4 Ca 130	カロリー 380 蛋白 13.5 脂質 8.3 炭水 59.6 食塩 1.5 Ca 194	カロリー 386 蛋白 13.2 脂質 4.9 炭水 69.8 食塩 1.8 Ca 144	カロリー 367 蛋白 12.8 脂質 6.3 炭水 60.8 食塩 2.5 Ca 120	カロリー 322 蛋白 13 脂質 3.9 炭水 56 食塩 2.4 Ca 118
昼食	カレーうどん 大根の柚子マヨ和え フルーツ寒天	ご飯 鮭のバター醤油焼き 揚げ茄子とインゲンの生姜あん 十勝ヨーグルト みそ汁(豆腐・なめこ)	オムライス クリームロールキャベツ 緑野菜のペペロンチーノ風 レタススープ	バターハムライス もみの木ハンバーグ コールスローサラダ クリスマスカップデザート チキンスープ	ご飯 鶏の胡麻しそ焼き 白菜の中華煮 ツナとかぶのサラダ すまし汁(卵豆腐・青葱)	ご飯 ブリの煮付け 肉ジャガ きゅうりとしらすの梅和え みそ汁(キャベツ・麴)	三色丼 もやしのサラダ 果物(キウイフルーツ) みそ汁(えのき・青葱)
	カロリー 512 蛋白 17.2 脂質 19.4 炭水 78.9 食塩 4 Ca 257	カロリー 553 蛋白 24.1 脂質 18.5 炭水 71.6 食塩 2.5 Ca 213	カロリー 501 蛋白 16.2 脂質 15.4 炭水 71.9 食塩 3.4 Ca 260	カロリー 544 蛋白 18.2 脂質 19.5 炭水 72.1 食塩 2.8 Ca 151	カロリー 506 蛋白 28.6 脂質 15.2 炭水 59.7 食塩 2.4 Ca 133	カロリー 490 蛋白 23.2 脂質 13.7 炭水 64.9 食塩 2.7 Ca 130	カロリー 470 蛋白 23.7 脂質 14.6 炭水 62.5 食塩 2.6 Ca 125
15時	柚子饅頭	抹茶プリン	おやつの日	サンタの練切	いもようかん	黒糖まんじゅう	ドームケーキ(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 70 蛋白 0.4 脂質 0.2 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0	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 82 蛋白 1.7 脂質 0 炭水 18.7 食塩 0 Ca 0	カロリー 52 蛋白 0.3 脂質 0 炭水 12.9 食塩 0.1 Ca 242	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 116 蛋白 2.3 脂質 4.2 炭水 17.4 食塩 0 Ca 0
夕食	ご飯 ミートローフ 南瓜のいとし煮 キャベツとカニカマのサラダ コンソメスープ(白菜・えのき)	ご飯 ビーフシチュー えびとキャベツのマヨサラダ 果物(バナナ) コンソメスープ(青梗菜・かにかま)	ご飯 チキン照焼き 野菜のクリームパイ焼き もやしとハムのサラダ トマトスープ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃまんじゅう もずくの和え物 みそ汁(豆腐・小松菜)	ご飯 コロッケ 豚肉のおろし煮 カリフラワーとカニカマのサラダ みそ汁(もやし・麴)	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ぜんまいの炒り煮 三色豆 すまし汁(オクラ・しめじ)	ご飯 豆腐ハンバーグ オニオンソース 筑前煮 オクラと春雨のサラダ みそ汁(なす・ほうれん草)
	カロリー 488 蛋白 18.1 脂質 10.4 炭水 79.4 食塩 2.7 Ca 159	カロリー 495 蛋白 21.1 脂質 12.9 炭水 72 食塩 2.6 Ca 176	カロリー 507 蛋白 23.5 脂質 17.6 炭水 61.4 食塩 3.4 Ca 114	カロリー 391 蛋白 19.6 脂質 4.6 炭水 65.6 食塩 3.3 Ca 148	カロリー 464 蛋白 21.6 脂質 9.8 炭水 69.6 食塩 2.9 Ca 146	カロリー 506 蛋白 17.9 脂質 14.4 炭水 73.4 食塩 2.5 Ca 289	カロリー 544 蛋白 20.7 脂質 14.8 炭水 79.3 食塩 2.4 Ca 325
成分	カロリー 1490 kcal 蛋白 54 g 脂質 37.4 g 炭水 244.6 g 食塩 10.7 g Ca 642 mg	カロリー 1492 kcal 蛋白 57 g 脂質 40 g 炭水 203.1 g 食塩 7.9 g Ca 529 mg	カロリー 1441 kcal 蛋白 51.6 g 脂質 39.4 g 炭水 213.8 g 食塩 9.2 g Ca 504 mg	カロリー 1397 kcal 蛋白 53 g 脂質 32.4 g 炭水 216 g 食塩 7.6 g Ca 493 mg	カロリー 1408 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 29.9 g 炭水 212 g 食塩 7.2 g Ca 665 mg	カロリー 1433 kcal 蛋白 55 g 脂質 34.5 g 炭水 199.1 g 食塩 7.8 g Ca 539 mg	カロリー 1452 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 37.5 g 炭水 215.2 g 食塩 7.4 g Ca 568 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。