

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/12/29(月) ～ 2025/12/31(水)

献立一覧表(成分有)7日間

	12月29日月曜日		12月30日火曜日		12月31日水曜日	
朝食	ご飯 ひじき入り卵焼き ポテトサラダ 漬物(千切沢庵) みそ汁(花麴・葱)		ご飯 いわしの梅煮 炒り豆腐 高菜漬け みそ汁(もやし・えのき)		ご飯 蓮根と挽肉の照焼 大豆のトマト煮 刻みきゅうり漬け みそ汁(冬瓜・小松菜)	
	カロリー 392 蛋白 10.6 脂質 9.8	炭水 63.2 食塩 2.1 Ca 143	カロリー 374 蛋白 13.5 脂質 9.1	炭水 56.8 食塩 2.3 Ca 188	カロリー 345 蛋白 12.3 脂質 6.1	炭水 57.6 食塩 1.6 Ca 131
昼食	ご飯 鮭の幽庵焼き 里芋まんじゅう カリフラワーサラダ みそ汁(大根・葉大根)		ご飯 ハンバーグ おろしソース キャベツとツナのサラダ 野菜と果物のゼリー すまし汁(はんぺん)		カレーライス ブロッコリーと卵のマヨ和え 福神漬 十勝ヨーグルト	
	カロリー 483 蛋白 22.9 脂質 10.6	炭水 64.7 食塩 2.4 Ca 137	カロリー 516 蛋白 19.6 脂質 14.8	炭水 73.8 食塩 2.6 Ca 157	カロリー 629 蛋白 23.7 脂質 21.8	炭水 82.6 食塩 3.2 Ca 217
15時	はちみつレモンゼリー		どらやき(ずんだあん)		ミニおはぎ	
	カロリー 95 蛋白 0 脂質 0	炭水 23.8 食塩 0.1 Ca 2	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
夕食	ご飯 酢豚風 厚揚げの煮物 胡瓜の浅漬 中華スープ(かにかま・青梗菜)		ご飯 赤魚の白醤油漬け焼き さつま芋の甘露煮 青菜と竹輪のお浸し みそ汁(豆腐・わかめ)		いなり寿し 年越しそば 天婦羅 大根とわかめの和え物	
	カロリー 420 蛋白 12.3 脂質 9.6	炭水 68.9 食塩 2.1 Ca 157	カロリー 420 蛋白 20.1 脂質 4.1	炭水 73.3 食塩 2.1 Ca 173	カロリー 386 蛋白 15.8 脂質 10.1	炭水 56.5 食塩 5.3 Ca 112
成分	カロリー	1390 kcal	カロリー	1423 kcal	カロリー	1440 kcal
	蛋白	45.8 g	蛋白	56 g	蛋白	53.2 g
	脂質	30 g	脂質	29.5 g	脂質	38.1 g
	炭水	220.6 g	炭水	203.9 g	炭水	215.1 g
	食塩	6.7 g	食塩	7.2 g	食塩	10.1 g
	Ca	439 mg	Ca	518 mg	Ca	463 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。