

事業者 けやきの死  
献立名 予定献立  
食種名 常食(常)  
期間 2026/01/01(木) ～ 2026/01/07(水)

献立一覧表(成分有)7日間

	01月01日木曜日			01月02日金曜日			01月03日土曜日			01月04日日曜日			01月05日月曜日			01月06日火曜日			01月07日水曜日		
朝食	朝 粥 寿厚焼卵 春菊と人参の胡麻和え 桜大根漬 とろろ昆布汁			ご飯 信田巻 野菜の炊き合わせ あみ佃 みそ汁(花麩・葱)			ご飯 ふくさ焼き 蒟と筍の煮物 金時豆佃 みそ汁(小松菜・玉葱)			ご飯 ひきわり納豆 切昆布と竹輪の煮物 漬物(千切沢庵) みそ汁(キャベツ・ニラ)			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(冬瓜・わかめ)			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)		
	カロリー 396 蛋白 14.2 脂質 10.2	炭水 59.8 食塩 2.6 Ca 256		カロリー 336 蛋白 11 脂質 3	炭水 64.1 食塩 2.5 Ca 161		カロリー 379 蛋白 9.9 脂質 6.1	炭水 68.7 食塩 2 Ca 154		カロリー 368 蛋白 14.3 脂質 4.5	炭水 67.2 食塩 3.5 Ca 221		カロリー 367 蛋白 12.1 脂質 6.8	炭水 60 食塩 2.6 Ca 133		カロリー 349 蛋白 18.1 脂質 5.4	炭水 54.3 食塩 2.5 Ca 183		カロリー 392 蛋白 13.9 脂質 7.7	炭水 63.7 食塩 2.5 Ca 152	
昼食	お雑煮 鯖の西京焼き おせち料理 煮しめ 果物(メロン)			ちらし寿司 鶏のしそ味噌焼き ほうれん草の胡麻和え 豆きんとん すまし汁(豆腐・みつば)			菜飯 サバの塩麹漬け焼 かぼちゃまんじゅう かぶのしそ風味和え かき玉汁			ご飯 鮭の幽庵焼き 肉ジャガ カリフラワーとカニカマのサラダ みそ汁(なめこ・長ねぎ)			ご飯 牛 皿 湯葉とキクラゲの炒め物 青菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・葱)			ゆかり御飯 白身魚のフライ なすとピーマンの炒め物 大根なます みそ汁(さつま芋・玉葱)			七草粥 カレイの煮付け 里芋の柚子みそかけ 春雨サラダ 豚 汁		
	カロリー 585 蛋白 34.4 脂質 18.5	炭水 67 食塩 5.4 Ca 198		カロリー 519 蛋白 26 脂質 8.1	炭水 82.9 食塩 2.9 Ca 142		カロリー 518 蛋白 19 脂質 18.2	炭水 64.4 食塩 3.6 Ca 61		カロリー 481 蛋白 21.9 脂質 13.4	炭水 63 食塩 2.7 Ca 134		カロリー 468 蛋白 25.5 脂質 9.1	炭水 68.1 食塩 2.7 Ca 157		カロリー 500 蛋白 17.7 脂質 15.2	炭水 70.9 食塩 2.6 Ca 71		カロリー 479 蛋白 21.8 脂質 9.9	炭水 73.9 食塩 3.4 Ca 55	
15時	松竹梅の練り切り			干支まんじゅう(午)			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		
	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 90 蛋白 1.5 脂質 0.2	炭水 0 食塩 0.2 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	
夕食	麦ごはん ねぎとろ膳 冬瓜の葛煮 野菜の白だし漬け みそ汁(厚揚げ・わかめ)			ご飯 ブリの煮付け 豚肉ときのこのソテー 胡瓜の浅漬 若竹汁			ご飯 クリームコロッケ 大根としめじの葛煮 いんげんのツナ和え コンソメスープ(青梗菜・人参)			ご飯 豆腐ハンバーグ デミグラスソース 大根とハムの和え物 桃ヨーグルト コンソメスープ(ペーコン・かぶ)			ご飯 あじの味噌漬焼き 鶏そぼろ信田煮 人参サラダ すまし汁(はんぺん)			ご飯 ロールキャベツ(えびしゅうまい ブロッコリーとツナの和え物 白菜のスープ)			ご飯 キノコソースハンバーグ 大根と小判揚げの煮物 うぐいす豆佃 すまし汁(オクラ・とろろ昆布)		
	カロリー 448 蛋白 17 脂質 14.7	炭水 58.9 食塩 2.7 Ca 83		カロリー 485 蛋白 24.7 脂質 15.8	炭水 58.2 食塩 2.3 Ca 102		カロリー 409 蛋白 16.5 脂質 8.7	炭水 74 食塩 2.1 Ca 149		カロリー 513 蛋白 18 脂質 13.8	炭水 72.3 食塩 2.1 Ca 400		カロリー 480 蛋白 27.5 脂質 13.1	炭水 60.9 食塩 2.7 Ca 152		カロリー 435 蛋白 17.1 脂質 12	炭水 63.1 食塩 2.2 Ca 272		カロリー 483 蛋白 19.6 脂質 12.1	炭水 72.9 食塩 3.4 Ca 158	
成分	カロリー	1511 kcal		カロリー	1430 kcal		カロリー	1377 kcal		カロリー	1413 kcal		カロリー	1419 kcal		カロリー	1367 kcal		カロリー	1413 kcal	
	蛋白	67.3 g		蛋白	63.2 g		蛋白	46.7 g		蛋白	54.5 g		蛋白	67.3 g		蛋白	54.3 g		蛋白	56.6 g	
	脂質	43.4 g		脂質	27.1 g		脂質	36.1 g		脂質	31.7 g		脂質	32.5 g		脂質	36.2 g		脂質	33.7 g	
	炭水	204.4 g		炭水	205.2 g		炭水	216.4 g		炭水	215.2 g		炭水	204.9 g		炭水	199.5 g		炭水	215.8 g	
	食塩	10.7 g		食塩	7.9 g		食塩	7.8 g		食塩	8.4 g		食塩	8.1 g		食塩	7.4 g		食塩	9.4 g	
	Ca	537 mg		Ca	405 mg		Ca	372 mg		Ca	993 mg		Ca	442 mg		Ca	537 mg		Ca	412 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。