

事業者 けやきの死
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2026/01/08(木) ～ 2026/01/14(水)

献立一覧表(成分有)7日間

	01月08日木曜日	01月09日金曜日	01月10日土曜日	01月11日日曜日	01月12日月曜日	01月13日火曜日	01月14日水曜日							
朝食	ご飯 さんまのおかか煮 ポテトサラダ 刻みしば漬 みそ汁(ほうれん草・長葱)	ご飯 スペイン風オムレツ がんもの煮物 ねり梅 みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 いわしの梅煮 炒り豆腐 たいみそ みそ汁(白菜)	ご飯 チーズオムレツ 揚げ茄子のそぼろ煮 青しその実漬け みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 枝豆しんじょのあんかけ 車麴の煮物 しそ昆布佃 みそ汁(もやし・青葱)	ご飯 厚焼き玉子 くわいとひじきのサラダ 野沢菜漬 みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 肉団子甘酢あんかけ 蓮根のきんぴら きざみきゅうり漬け みそ汁(えのき・青梗菜)							
	カロリー 426 蛋白 12.1 脂質 11.9	カロリー 373 蛋白 11.2 脂質 8.3	カロリー 390 蛋白 13.2 脂質 9.1	カロリー 363 蛋白 11 脂質 8.2	カロリー 354 蛋白 10.6 脂質 5.2	カロリー 413 蛋白 11.1 脂質 13.6	カロリー 418 蛋白 14 脂質 7.6							
	炭水 63.9 食塩 2 Ca 223	炭水 61.6 食塩 2.5 Ca 152	炭水 60.6 食塩 2 Ca 180	炭水 57.1 食塩 2.7 Ca 136	炭水 63.3 食塩 2.5 Ca 118	炭水 58.7 食塩 2.3 Ca 121	炭水 70.5 食塩 2.7 Ca 144							
昼食	ご飯 鮭のバター醤油焼き 野菜のクリーム煮 ツナとかぶのサラダ コンソメスープ(青梗菜・ベーコン)	ご飯 カレーのタルタル焼き 野菜炒め 白菜の青のり醤油和え コンソメスープ(玉葱・ほうれん草)	カレーライス 大根サラダ 福神漬 十勝ヨーグルト	ご飯 ミートローフ ブロッコリーと卵の胡麻マヨサラダ みかんヨーグルト コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	かき玉うどん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 白菜とツナのサラダ	ご飯 鰯フライ 若鶏二色巻 胡瓜とハムの和え物 かき玉汁	麦ごはん ガーリックバターチキン スパゲティーサラダ 白菜とシラスのお浸し 南瓜のポタージュ							
	カロリー 493 蛋白 21.6 脂質 19.1	カロリー 442 蛋白 22.9 脂質 11.7	カロリー 555 蛋白 21.8 脂質 14	カロリー 503 蛋白 17.1 脂質 16.6	カロリー 509 蛋白 28.4 脂質 17.1	カロリー 517 蛋白 23 脂質 15.9	カロリー 519 蛋白 25.3 脂質 14.1							
	炭水 56 食塩 2.4 Ca 132	炭水 56.9 食塩 2.1 Ca 143	炭水 82 食塩 3.4 Ca 216	炭水 69.1 食塩 2 Ca 275	炭水 54.5 食塩 2.8 Ca 127	炭水 67.2 食塩 2.7 Ca 315	炭水 70.9 食塩 3.1 Ca 178							
15時	プリン	パニラクレープ	チョコロールケーキ	ミニおはぎ	レアチーズムース	紫いもようかん	小麦まんじゅう							
	カロリー 92 蛋白 1.3 脂質 2.5	カロリー 90 蛋白 1 脂質 5.9	カロリー 71 蛋白 1.3 脂質 3.1	カロリー 80 蛋白 1.4 脂質 0.1	カロリー 104 蛋白 1.4 脂質 8.3	カロリー 50 蛋白 0.3 脂質 0	カロリー 69 蛋白 0.1 脂質 0.1							
	炭水 0 食塩 0.3 Ca 0	炭水 8.3 食塩 0.1 Ca 0	炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 8	炭水 18.4 食塩 0 Ca 3	炭水 6 食塩 0.1 Ca 98	炭水 12.4 食塩 0.1 Ca 232	炭水 0 食塩 0.1 Ca 0							
夕食	ご飯 すきやき風 もやしとわかめの和え物 胡瓜の浅漬 すまし汁(花麴・三つ葉)	ご飯 鶏の胡麻しそ焼き 豆腐しゅうまい もずくの和え物 みそ汁(なす・葱)	ご飯 赤魚の煮付け たらこ豆腐 もやしのごまドレ和え みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 鰯の塩麴漬け焼き 豚肉ときのこのガーリックソテー キャベツの浅漬け すまし汁(小松菜・麴)	ご飯 酢豚風 かぼちゃしゅうまい 海藻サラダ 冬瓜のスープ	ご飯 クリームシチュー 大根と山菜のサラダ 果物(バナナ) コンソメスープ(ベーコン・白菜)	ご飯 タラの塩麴焼き 里芋のそぼろあん 玉ねぎとカニカマのサラダ みそ汁(なす・ほうれん草)							
	カロリー 372 蛋白 18.5 脂質 4.8	カロリー 427 蛋白 24.1 脂質 8.4	カロリー 451 蛋白 25.4 脂質 8.4	カロリー 408 蛋白 23.1 脂質 8.8	カロリー 417 蛋白 11.4 脂質 9.7	カロリー 476 蛋白 19.3 脂質 8.9	カロリー 386 蛋白 20.9 脂質 4.1							
	炭水 60.4 食塩 2.3 Ca 143	炭水 60.3 食塩 2.3 Ca 124	炭水 62.5 食塩 2.7 Ca 137	炭水 56.2 食塩 2.1 Ca 121	炭水 69.5 食塩 2.8 Ca 121	炭水 78.3 食塩 2.9 Ca 126	炭水 62.1 食塩 2.9 Ca 130							
成分	カロリー	1383 kcal	カロリー	1332 kcal	カロリー	1467 kcal	カロリー	1354 kcal	カロリー	1384 kcal	カロリー	1456 kcal	カロリー	1392 kcal
	蛋白	53.5 g	蛋白	59.2 g	蛋白	61.7 g	蛋白	52.6 g	蛋白	51.8 g	蛋白	53.7 g	蛋白	60.3 g
	脂質	38.3 g	脂質	34.3 g	脂質	34.6 g	脂質	33.7 g	脂質	40.3 g	脂質	38.4 g	脂質	25.9 g
	炭水	180.3 g	炭水	187.1 g	炭水	214.4 g	炭水	200.8 g	炭水	193.3 g	炭水	216.6 g	炭水	203.5 g
	食塩	7 g	食塩	7 g	食塩	8.2 g	食塩	6.8 g	食塩	8.2 g	食塩	8 g	食塩	8.8 g
	Ca	498 mg	Ca	419 mg	Ca	541 mg	Ca	535 mg	Ca	464 mg	Ca	794 mg	Ca	452 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。