

事業者 けやきの苑

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 車麩の煮物 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 炭水 63.9 食塩 2 Ca 223	カロリー 373 蛋白 11.2 脂質 8.3 炭水 61.6 食塩 2.5 Ca 152	カロリー 390 蛋白 13.2 脂質 9.1 炭水 60.6 食塩 2 Ca 180	カロリー 363 蛋白 11 脂質 8.2 炭水 57.1 食塩 2.7 Ca 136	カロリー 354 蛋白 10.6 脂質 5.2 炭水 63.3 食塩 2.5 Ca 118	カロリー 413 蛋白 11.1 脂質 13.6 炭水 58.7 食塩 2.3 Ca 121	カロリー 418 蛋白 14 脂質 7.6 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 カレイのタルタル焼き 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 鯵フライ 若鶏二色巻 胡瓜とハムの和え物 かき玉汁	麦ごはん ガーリックバーチキン スペゲティーサラダ 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 炭水 56 食塩 2.4 Ca 132	カロリー 442 蛋白 22.9 脂質 11.7 炭水 56.9 食塩 2.1 Ca 143	カロリー 555 蛋白 21.8 脂質 14 炭水 82 食塩 3.4 Ca 216	カロリー 503 蛋白 17.1 脂質 16.6 炭水 69.1 食塩 2 Ca 275	カロリー 509 蛋白 28.4 脂質 17.1 炭水 54.5 食塩 2.8 Ca 127	カロリー 517 蛋白 23 脂質 15.9 炭水 67.2 食塩 2.7 Ca 315	カロリー 519 蛋白 25.3 脂質 14.1 炭水 70.9 食塩 3.1 Ca 178
15時	プリン	バニラクレープ	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 炭水 0 食塩 0.3 Ca 0	カロリー 90 蛋白 1 脂質 5.9 炭水 8.3 食塩 0.1 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 80 蛋白 1.4 脂質 0.1 炭水 18.4 食塩 0 Ca 3	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 50 蛋白 0.3 脂質 0 炭水 12.4 食塩 0.1 Ca 232	カロリー 69 蛋白 0.1 脂質 0.1 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(花麩・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 鰯の塩麹漬け焼き 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・麩)	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 タラの塩麹焼き 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 炭水 60.4 食塩 2.3 Ca 143	カロリー 427 蛋白 24.1 脂質 8.4 炭水 60.3 食塩 2.3 Ca 124	カロリー 451 蛋白 25.4 脂質 8.4 炭水 62.5 食塩 2.7 Ca 137	カロリー 408 蛋白 23.1 脂質 8.8 炭水 56.2 食塩 2.1 Ca 121	カロリー 417 蛋白 11.4 脂質 9.7 炭水 69.5 食塩 2.8 Ca 121	カロリー 476 蛋白 19.3 脂質 8.9 炭水 78.3 食塩 2.9 Ca 126	カロリー 386 蛋白 20.9 脂質 4.1 炭水 62.1 食塩 2.9 Ca 130
成分	カロリー 1383 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 38.3 g 炭水 180.3 g 食塩 7 g Ca 498 mg	カロリー 1332 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 34.3 g 炭水 187.1 g 食塩 7 g Ca 419 mg	カロリー 1467 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 34.6 g 炭水 214.4 g 食塩 8.2 g Ca 541 mg	カロリー 1354 kcal 蛋白 52.6 g 脂質 33.7 g 炭水 200.8 g 食塩 6.8 g Ca 535 mg	カロリー 1384 kcal 蛋白 51.8 g 脂質 40.3 g 炭水 193.3 g 食塩 8.2 g Ca 464 mg	カロリー 1456 kcal 蛋白 53.7 g 脂質 38.4 g 炭水 216.6 g 食塩 8 g Ca 794 mg	カロリー 1392 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 25.9 g 炭水 203.5 g 食塩 8.8 g 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。