

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2026/01/15(木) ~ 2026/01/21(水)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	01月15日木曜日	01月16日金曜日	01月17日土曜日	01月18日日曜日	01月19日月曜日	01月20日火曜日	01月21日水曜日
朝食	ご飯 あんかけ五目玉子 切干大根とさつま揚げの煮物 青しその実漬け みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 豆乳がんもの煮物 ナメ茸おろし 高菜漬け みそ汁(南瓜)	ご飯 つくねの甘辛ダレ 豆とおからのサラダ たいみそ みそ汁(小松菜・麩)	ご飯 温泉卵 五目大豆煮 刻みしば漬 みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 ポテトサラダ 青しその実漬け みそ汁(なす・葱)	ご飯 厚焼き玉子 きんぴらごぼう しそ昆布佃 みそ汁(厚揚げ・青梗菜)	ご飯 さんま蒲焼 高野豆腐の煮物 白菜漬 みそ汁(ニラ・もやし)
	カロリー 373 炭水 64.4 蛋白 12.2 食塩 2.9 脂質 6 Ca 137	カロリー 321 炭水 61.2 蛋白 8.9 食塩 2.4 脂質 3.9 Ca 165	カロリー 404 炭水 58.9 蛋白 9.6 食塩 2.2 脂質 13.1 Ca 115	カロリー 435 炭水 57.3 蛋白 21 食塩 1.8 脂質 12.2 Ca 156	カロリー 385 炭水 61.6 蛋白 9.3 食塩 2 脂質 9.8 Ca 132	カロリー 376 炭水 64.2 蛋白 12.6 食塩 2.2 脂質 6.2 Ca 198	カロリー 365 炭水 54.6 蛋白 15.1 食塩 2.5 脂質 8.6 Ca 184
昼食	ご飯 メンチカツ 中華風冷奴 フルーツ杏仁 みそ汁(キャベツ・青葱)	ご飯 豆腐ハンバーグ・デミグラスソース 白菜とハムの和え物 十勝ヨーグルト コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 赤魚粕漬け焼き 豚肉の卵とじ 里芋のたらこサラダ みそ汁(大根・春菊)	ちらし寿司 ねぎとろ盛り やわらかイカと大根の煮物 さつま芋まんじゅう 果物(りんご) すまし汁(花麩・そうめん)	三色丼 もやしのサラダ 果物(キウイフルーツ) みそ汁(きゃべつ・わかめ)	野菜ラーメン(醤油) 焼き餃子 メロンブルーチェ	枝豆としらすのごはん チーズ鮭フライ 白菜と鶏肉の柚子風味 野菜と果物のゼリー コンソメスープ(青梗菜・人参)
	カロリー 500 炭水 78.4 蛋白 15 食塩 2.6 脂質 12.9 Ca 183	カロリー 522 炭水 76.3 蛋白 18.9 食塩 2.1 脂質 13.2 Ca 402	カロリー 434 炭水 60.8 蛋白 25.9 食塩 2.6 脂質 7.8 Ca 121	カロリー 587 炭水 83.5 蛋白 21.7 食塩 3.5 脂質 16.7 Ca 51	カロリー 453 炭水 61.9 蛋白 21.6 食塩 2.7 脂質 13.7 Ca 122	カロリー 483 炭水 62.6 蛋白 20.5 食塩 3.9 脂質 15.6 Ca 96	カロリー 513 炭水 73.4 蛋白 21 食塩 2.5 脂質 14.9 Ca 103
15時	カスタードどら焼き	スイートポテト	ミニオムレット	いちごクレープ	くず餅風デザート	シュークリーム	ドームケーキ(こしあん)
	カロリー 112 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.2 脂質 3.9 Ca 0	カロリー 80 炭水 14.7 蛋白 0.5 食塩 0 脂質 2.3 Ca 73	カロリー 152 炭水 18 蛋白 2 食塩 0.2 脂質 11 Ca 20	カロリー 90 炭水 8.2 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 81 炭水 20.5 蛋白 0 食塩 0 脂質 0 Ca 3	カロリー 71 炭水 6.5 蛋白 2.4 食塩 0.1 脂質 3.9 Ca 14	カロリー 100 炭水 19.3 蛋白 2.2 食塩 0 脂質 1.5 Ca 0
夕食	ご飯 鱈の山椒味噌焼き 厚揚げのあんかけ ほうれん草の胡麻和え すまし汁(花ふ・三つ葉)	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 揚げ茄子とインゲンの生姜あん もやしのお浸し わかめスープ	ご飯 鶏肉のソテーオニオンソース 信田煮 ほうれん草としらすのお浸し すまし汁(卵豆腐・糸みつば)	ご飯 チキンカツ ポトフ オクラと湯葉のお浸し えのきのスープ	ご飯 たらの煮付け 豚肉のおろし煮 山菜入り白和え とろろ昆布汁	ご飯 サバのみりん漬焼き 肉ジャガ オクラと春雨のサラダ すまし汁(はんぺん)	ご飯 麻婆豆腐 えびしゅうまい キャベツの浅漬け 春雨とえのきのスープ
	カロリー 457 炭水 61.8 蛋白 22.7 食塩 2.5 脂質 12.1 Ca 209	カロリー 469 炭水 66.7 蛋白 23.2 食塩 2.5 脂質 11.8 Ca 141	カロリー 531 炭水 63.6 蛋白 30.4 食塩 3 脂質 16.1 Ca 213	カロリー 451 炭水 63.8 蛋白 14.5 食塩 2.6 脂質 26 Ca 291	カロリー 393 炭水 55.4 蛋白 22.5 食塩 3.4 脂質 7.6 Ca 146	カロリー 529 炭水 66.2 蛋白 17.7 食塩 2.7 脂質 19.2 Ca 113	カロリー 468 炭水 62.1 蛋白 18.5 食塩 2.3 脂質 14.8 Ca 134
成分	カロリー 1442 kcal	カロリー 1392 kcal	カロリー 1521 kcal	カロリー 1563 kcal	カロリー 1312 kcal	カロリー 1459 kcal	カロリー 1446 kcal
	蛋白 51.9 g	蛋白 51.5 g	蛋白 67.9 g	蛋白 58.2 g	蛋白 53.4 g	蛋白 53.2 g	蛋白 56.8 g
	脂質 34.9 g	脂質 31.2 g	脂質 48 g	脂質 60.8 g	脂質 31.1 g	脂質 44.9 g	脂質 39.8 g
	炭水 204.6 g	炭水 218.9 g	炭水 201.3 g	炭水 212.8 g	炭水 199.4 g	炭水 199.5 g	炭水 209.4 g
	食塩 8.2 g	食塩 7 g	食塩 8 g	食塩 8 g	食塩 8.1 g	食塩 8.9 g	食塩 7.3 g
	Ca 529 mg	Ca 781 mg	Ca 469 mg	Ca 498 mg	Ca 403 mg	Ca 421 mg	Ca 421 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。