

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2026/01/22(木) ~ 2026/01/28(水)

献立一覧表(成分有)7日間

	01月22日木曜日	01月23日金曜日	01月24日土曜日	01月25日日曜日	01月26日月曜日	01月27日火曜日	01月28日水曜日
朝食	ご飯 ほうれん草オムレツ 切干大根とさつま揚げの煮物 刻みきゅうり漬け みそ汁(小松菜・玉葱)	ご飯 ひきわり納豆 南瓜のそぼろあん しば漬 みそ汁(麩・ほうれん草)	ご飯 カニカマ卵焼 ナメ茸おろし のり佃煮 みそ汁(厚揚げ・葉大根)	ご飯 厚揚げの煮物 落と筍の胡麻和え うぐいすまめ みそ汁(葱・なめこ)	ご飯 葱入り玉子焼 蓮根のきんぴら 野沢菜漬 みそ汁(豆腐・小松菜)	ご飯 いわしの梅煮 野菜の炊き合わせ 刻みきゅうり漬け みそ汁(冬瓜・小松菜)	ご飯 厚焼き玉子 焼き鮭ほぐし 青しその実漬け みそ汁(豆腐・なめこ)
	カロリー 357 炭水 62.8 食塩 2.7 Ca 167 蛋白質 11.2 脂質 5.2	カロリー 370 炭水 66.4 食塩 1.7 Ca 123 蛋白質 12.8 脂質 4.9	カロリー 319 炭水 60.9 食塩 2.4 Ca 192 蛋白質 10 脂質 3.4	カロリー 352 炭水 67.3 食塩 2.2 Ca 179 蛋白質 8.9 脂質 4	カロリー 339 炭水 60 食塩 2 Ca 155 蛋白質 10.9 脂質 5	カロリー 348 炭水 60 食塩 1.8 Ca 161 蛋白質 11 脂質 5.7	カロリー 363 炭水 55.8 食塩 2.7 Ca 122 蛋白質 15.8 脂質 6.5
昼食	ご飯 ハンバーグ おろしソース スナックえんどうのサラダ フルーツ寒天 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 海老カツ 京合わせ チキンシーザーサラダ レタススープ	麦ごはん 鶏の塩麹漬け焼き 春雨の酢の物 白菜海苔和え 清汁(花ふ・三つ葉)	ご飯 エビフライ 里芋のクリーム煮 春菊としらすのお浸し すまし汁(豆腐・ほうれん草)	キーマカレー えびとキャベツのマヨサラダ マンゴーヨーグルト 福神漬	ご飯 鶏の照焼き 緑野菜のペペロンチーノ風 白菜のツナマヨ和え コンソメスープ(ほうれん草・玉ねぎ)	山菜そば 若鶏八幡巻 オレンジフルーチェ
	カロリー 484 炭水 86.7 食塩 2.7 Ca 369 蛋白質 18.8 脂質 11.4	カロリー 499 炭水 65.3 食塩 2.4 Ca 143 蛋白質 19.5 脂質 16.5	カロリー 419 炭水 64.2 食塩 2.8 Ca 128 蛋白質 23.9 脂質 6.4	カロリー 480 炭水 71.3 食塩 2.5 Ca 192 蛋白質 22.3 脂質 11.8	カロリー 606 炭水 74.2 食塩 2.5 Ca 234 蛋白質 22.9 脂質 23	カロリー 476 炭水 60 食塩 2.3 Ca 170 蛋白質 25.3 脂質 13.2	カロリー 376 炭水 64.6 食塩 5.7 Ca 68 蛋白質 16.6 脂質 6.2
15時	さつまいも風ロールケーキ	雪見うさぎ饅頭	葛まんじゅう	抹茶プリン	いもようかん	はちみつレモンゼリー	おやつの日
	カロリー 75 炭水 9.7 食塩 0.1 Ca 8 蛋白質 1.4 脂質 3.3	カロリー 69 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0 蛋白質 0.1 脂質 0.1	カロリー 69 炭水 16.8 食塩 0 Ca 10 蛋白質 0.9 脂質 0.1	カロリー 70 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0 蛋白質 0.4 脂質 0.2	カロリー 52 炭水 12.9 食塩 0.1 Ca 242 蛋白質 0.3 脂質 0	カロリー 95 炭水 23.8 食塩 0.1 Ca 2 蛋白質 0 脂質 0	カロリー 170 炭水 24.2 食塩 0.1 Ca 268 蛋白質 3.4 脂質 6.6
夕食	ご飯 回鍋肉 揚ナスの煮浸し ツナとかぶのサラダ 白菜のスープ	ご飯 牛肉豆腐 大根と山菜のサラダ 果物(バナナ) みそ汁(しめじ・青葱)	ご飯 鮭のクリームシチュー もやしとわかめの和え物 果物(りんご) コンソメスープ(かぶ・かぶの菜)	ご飯 キノコソースハンバーグ 昆布と竹輪の煮物 人参サラダ コンソメスープ(もやし・青梗菜)	ご飯 鮭の塩焼き 鶏肉と冬瓜の煮込み 胡瓜の浅漬 みそ汁(えのき・長葱)	ご飯 コロツケ 揚げ茄子とインゲンの生姜あん 大根の梅ドレッシング和え みそ汁(もやし・麩)	ご飯 ブリの照焼 大豆と鶏肉の炒り煮 もやしときゅうりの和え物 みそ汁(白菜)
	カロリー 522 炭水 60.9 食塩 2.1 Ca 126 蛋白質 18.6 脂質 19.6	カロリー 428 炭水 70.4 食塩 2.6 Ca 131 蛋白質 20.2 脂質 6.4	カロリー 504 炭水 74.4 食塩 2.8 Ca 125 蛋白質 18.8 脂質 13.8	カロリー 498 炭水 75.5 食塩 4.8 Ca 246 蛋白質 20 脂質 12.9	カロリー 418 炭水 55.4 食塩 2 Ca 114 蛋白質 23.2 脂質 9.8	カロリー 461 炭水 75.3 食塩 2.8 Ca 140 蛋白質 14.5 脂質 11.3	カロリー 489 炭水 61.7 食塩 2.6 Ca 140 蛋白質 25.9 脂質 13.3
成分	カロリー 1438 kcal	カロリー 1366 kcal	カロリー 1311 kcal	カロリー 1400 kcal	カロリー 1415 kcal	カロリー 1380 kcal	カロリー 1398 kcal
	蛋白質 50 g	蛋白質 52.6 g	蛋白質 53.6 g	蛋白質 51.6 g	蛋白質 57.3 g	蛋白質 50.8 g	蛋白質 61.7 g
	脂質 39.5 g	脂質 27.9 g	脂質 23.7 g	脂質 28.9 g	脂質 37.8 g	脂質 30.2 g	脂質 32.6 g
	炭水 220.1 g	炭水 202.1 g	炭水 216.3 g	炭水 214.1 g	炭水 202.5 g	炭水 219.1 g	炭水 206.3 g
	食塩 7.6 g	食塩 6.8 g	食塩 8 g	食塩 9.7 g	食塩 6.6 g	食塩 7 g	食塩 11.1 g
	Ca 670 mg	Ca 397 mg	Ca 455 mg	Ca 617 mg	Ca 745 mg	Ca 473 mg	Ca 598 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。