

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2026/01/29(木) ~ 2026/01/31(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	01月29日木曜日	01月30日金曜日	01月31日土曜日
朝食	ご飯 つくねの甘辛ダレ 卵トーフのかにあんかけ たいみそ みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 ひきわり納豆 野菜の炊き合わせ しそ昆布佃 みそ汁(玉葱・なめこ)	ご飯 さんまのおかか煮 車麩の煮物 白菜漬 みそ汁(もやし・わかめ)
	カロリー 385 炭水 62 蛋白 14.7 食塩 2.8 脂質 7.3 Ca 140	カロリー 348 炭水 62.6 蛋白 12.4 食塩 1.9 脂質 4.2 Ca 126	カロリー 346 炭水 58.5 蛋白 12 食塩 2.3 脂質 5.5 Ca 178
昼食	しらすと青シソのごはん カレイのバター醤油焼き 冬瓜の葛煮 ごぼうサラダ コーンクリームスープ	麦ごはん 豚肉のオイスター炒め もやしとほうれん草の和え物 十勝ヨーグルト コンソメスープ(青梗菜・ベーコン)	チキンライス ロールキャベツ(コンソメ味) マカロニサラダ 野菜と昆布の和え物 冬瓜のスープ
	カロリー 487 炭水 64.8 蛋白 24 食塩 3.4 脂質 13.8 Ca 102	カロリー 499 炭水 69.4 蛋白 18.9 食塩 2.4 脂質 15.1 Ca 228	カロリー 427 炭水 67.4 蛋白 13 食塩 2.6 脂質 10.5 Ca 260
15時	ドームケーキ(カスタード)	黒糖まんじゅう	どらやき(ずんだあん)
	カロリー 116 炭水 17.4 蛋白 2.3 食塩 0 脂質 4.2 Ca 0	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.1 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 113 炭水 0 蛋白 2.8 食塩 0.2 脂質 1.5 Ca 0
夕食	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ かぼちゃの甘煮 トマトと海藻のサラダ コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 サーモンマヨネーズ焼き ポトフ 果物(いちご) 白菜のスープ	ご飯 さわらの西京漬焼き ブロッコリーとゆで卵のマヨ和え ササミと白菜のポン酢和え みそ汁(豆腐・小松菜)
	カロリー 435 炭水 69 蛋白 22.4 食塩 2.8 脂質 6.2 Ca 113	カロリー 425 炭水 53.3 蛋白 18 食塩 1.8 脂質 26.1 Ca 114	カロリー 492 炭水 55.9 蛋白 25.8 食塩 3 脂質 17 Ca 144
成分	カロリー 1423 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 31.5 g 炭水 213.2 g 食塩 9 g Ca 355 mg	カロリー 1342 kcal 蛋白 50.4 g 脂質 45.5 g 炭水 185.3 g 食塩 6.2 g Ca 468 mg	カロリー 1378 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 34.5 g 炭水 181.8 g 食塩 8.1 g Ca 582 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。