

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2026/02/01(日) ~ 2026/02/07(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	02月01日日曜日	02月02日月曜日	02月03日火曜日	02月04日水曜日	02月05日木曜日	02月06日金曜日	02月07日土曜日
朝食	ご飯 野菜のクリーム煮 卵トーフのかにあんかけ 野沢菜漬 みそ汁(冬瓜・わかめ)	ご飯 チーズオムレツ ほうれん草のバターソテー きざみきゅうり漬け みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 いわしの梅煮 れんこんサラダ 漬物(千切沢庵) みそ汁(厚揚げ・ニラ)	ご飯 つくねの甘辛ダレ 高野豆腐の煮物 うぐいすめ みそ汁(きやべつ・わかめ)	ご飯 厚焼き玉子 ポテトサラダ 高菜漬け みそ汁(なめこ・ねぎ)	ご飯 チキン二色巻 高野豆腐の卵とし 桜大根漬 みそ汁(なす・葱)	ご飯 目玉焼き かぼちゃの煮物 青しその実漬け みそ汁(わかめ・葱)
	カロリー 335 炭水 58.3 蛋白 11.1 食塩 2.9 脂質 5.4 Ca 138	カロリー 370 炭水 58.7 蛋白 12.3 食塩 2.4 脂質 8.4 Ca 163	カロリー 357 炭水 59.2 蛋白 11.9 食塩 1.9 脂質 6.9 Ca 189	カロリー 355 炭水 61.8 蛋白 11.5 食塩 2.2 脂質 5.5 Ca 180	カロリー 397 炭水 62.5 蛋白 11.1 食塩 2.2 脂質 10 Ca 148	カロリー 363 炭水 57.7 蛋白 18.4 食塩 2.3 脂質 5.6 Ca 149	カロリー 343 炭水 69.1 蛋白 9.9 食塩 2.9 脂質 1.8 Ca 104
昼食	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 信田煮 フルーツ寒天 コンソメスープ(ペーコン・キャベツ)	ご飯 牛皿 カリフラワーとツナの胡麻サラダ 野菜と果物のゼリー みそ汁(じゃが芋・葱)	グリーンピースごはん チキンカツ 菜の花の炒め物 果物(りんご) コンソメスープ(青梗菜・しめじ)	ご飯 鯖のカレーマヨ焼き 揚ナスの煮浸し 豆腐サラダ すまし汁(小松菜・えのき)	わかめごはん タラの塩麴焼き 大根と豚肉の煮物 ゴホウレンコンサラダ(明太マヨ) みそ汁(ほうれん草・ふ)	ご飯 メンチカツ 里芋の煮物 白菜とシラスのお浸し かき玉汁	カレーライス 海老とキャベツのマヨサラダ 福神漬 十勝ヨーグルト
	カロリー 489 炭水 81.7 蛋白 24 食塩 2.1 脂質 13.5 Ca 346	カロリー 495 炭水 78 蛋白 22.7 食塩 2.1 脂質 8.2 Ca 119	カロリー 492 炭水 65.6 蛋白 16.9 食塩 3.1 脂質 17.7 Ca 232	カロリー 495 炭水 57 蛋白 21.5 食塩 2.9 脂質 18 Ca 149	カロリー 411 炭水 60.9 蛋白 19.6 食塩 3.5 脂質 9 Ca 66	カロリー 489 炭水 71.1 蛋白 21.7 食塩 2.8 脂質 11.7 Ca 159	カロリー 602 炭水 81 蛋白 24.6 食塩 2.9 脂質 18.8 Ca 264
15時	レアチーズムース	梅ようかん	赤鬼の練り切り	桜餅風デザート	抹茶ワッフル	プリン	チョコロールケーキ
	カロリー 104 炭水 6 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 8.3 Ca 98	カロリー 52 炭水 12.9 蛋白 0.3 食塩 0.1 脂質 0 Ca 242	カロリー 72 炭水 16.4 蛋白 1.5 食塩 0 脂質 0 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 83 炭水 11.2 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.6 Ca 11	カロリー 92 炭水 0 蛋白 1.3 食塩 0.3 脂質 2.5 Ca 0	カロリー 71 炭水 9.3 蛋白 1.3 食塩 0.1 脂質 3.1 Ca 8
夕食	ご飯 さばの味噌煮 かぼちゃ焼売 白菜と蒸し鶏の和え物 すまし汁(えのき・葱)	ご飯 豆腐ハンバーグきのこソース 里芋のクリーム煮 三色豆 コンソメスープ(ペーコン・もやし)	ご飯 カニ玉 ビーフンソテー 枝豆そぼろ 冬瓜のスープ	ご飯 クリームロールキャベツ 牛肉の煮物 春雨のサラダ コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ 麻婆春雨 もやしと竹輪の和え物 コンソメスープ(白菜・えのき)	ご飯 赤魚の粕漬焼き にんじんまんじゅう カリフラワーとツナの和え物 とろろ昆布汁	ご飯 鮭の西京焼き 厚揚げのあんかけ 大根のかにかま和え すまし汁(花ふ・三つ葉)
	カロリー 491 炭水 64.3 蛋白 20 食塩 2.5 脂質 15.7 Ca 118	カロリー 504 炭水 82.4 蛋白 18.6 食塩 2 脂質 10.3 Ca 406	カロリー 512 炭水 67.7 蛋白 16.3 食塩 2.7 脂質 18 Ca 177	カロリー 459 炭水 70.1 蛋白 19 食塩 2.7 脂質 10 Ca 294	カロリー 511 炭水 64.4 蛋白 23.5 食塩 2.6 脂質 16.1 Ca 124	カロリー 416 炭水 62.6 蛋白 20 食塩 2.4 脂質 8.9 Ca 116	カロリー 462 炭水 61.3 蛋白 21 食塩 2 脂質 13.1 Ca 133
成分	カロリー 1419 kcal	カロリー 1421 kcal	カロリー 1433 kcal	カロリー 1390 kcal	カロリー 1402 kcal	カロリー 1360 kcal	カロリー 1478 kcal
	蛋白 56.5 g	蛋白 53.9 g	蛋白 46.6 g	蛋白 52 g	蛋白 55.6 g	蛋白 61.4 g	蛋白 56.8 g
	脂質 42.9 g	脂質 26.9 g	脂質 42.6 g	脂質 33.5 g	脂質 38.7 g	脂質 28.7 g	脂質 36.8 g
	炭水 210.3 g	炭水 232 g	炭水 208.9 g	炭水 209.4 g	炭水 199 g	炭水 191.4 g	炭水 220.7 g
	食塩 7.6 g	食塩 6.6 g	食塩 7.7 g	食塩 7.8 g	食塩 8.4 g	食塩 7.8 g	食塩 7.9 g
	Ca 700 mg	Ca 930 mg	Ca 598 mg	Ca 626 mg	Ca 349 mg	Ca 424 mg	Ca 509 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。