

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2026/02/08(日) ~ 2026/02/14(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	02月08日日曜日	02月09日月曜日	02月10日火曜日	02月11日水曜日	02月12日木曜日	02月13日金曜日	02月14日土曜日
朝食	ご飯 さんまのおかか煮 さつまいもサラダ 白菜漬 みそ汁(かぶ・青梗菜)	ご飯 車麩の煮物 くわいとひじきのサラダ たいみそ みそ汁(小松菜・玉葱)	ご飯 ひきわり納豆 野菜の炊き合わせ うぐいすめ みそ汁(冬瓜・わかめ)	ご飯 五目大豆煮 かにしんじょのあんかけ ねり梅 みそ汁(じゃがいも・葱)	ご飯 スペイン風オムレツ 豆とおからのサラダ 野沢菜漬 みそ汁(厚揚げ・ワカメ)	ご飯 千切大根の甘辛煮 炒り豆腐 青しその実漬け みそ汁(小松菜・麩)	ご飯 あんかけ五目玉子 ポテトサラダ 刻みしば漬け みそ汁(もやし・麩)
	カロリー 423 炭水 68.6 蛋白 11.1 食塩 2 脂質 10.3 Ca 190	カロリー 383 炭水 64.2 蛋白 7.6 食塩 2.7 脂質 9.4 Ca 111	カロリー 372 炭水 67.9 蛋白 12.7 食塩 1.7 脂質 4.5 Ca 119	カロリー 414 炭水 63 蛋白 17 食塩 2.1 脂質 9.6 Ca 125	カロリー 421 炭水 64.1 蛋白 12.8 食塩 2.5 脂質 11.6 Ca 190	カロリー 345 炭水 59.1 蛋白 10.4 食塩 2.6 脂質 5.6 Ca 146	カロリー 398 炭水 61.7 蛋白 11.6 食塩 2.1 脂質 10.3 Ca 138
昼食	ご飯 カレーのバター醤油焼き 緑野菜のペペロンチーノ風 トマトとしらすのおろし和え みそ汁(もやし・絹さや)	菜飯 クリームコロッケ 大豆と鶏肉の炒り煮 春菊とちくわのお浸し 若竹汁	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 大根の和え物 すまし汁(卵豆腐・葱)	しらすと青じりのごはん 鯖の山椒味噌焼き 白菜の中華煮 オクラと枝豆の和え物 すまし汁(はんぺん)	ご飯 エビフライ 筑前煮 小松菜の白和え すまし汁(花麩・三つ葉)	カレーうどん 大根のマヨ和え いちごフルーチェ	ご飯 ハートコロッケ 牛肉と菜の花の炒め物 イチゴのハートカップ コンソメスープ(白菜・ベーコン)
	カロリー 386 炭水 58.8 蛋白 23.9 食塩 2.9 脂質 5.1 Ca 163	カロリー 413 炭水 74.4 蛋白 19 食塩 3.2 脂質 6.7 Ca 118	カロリー 397 炭水 62.8 蛋白 19.7 食塩 3.4 脂質 6.3 Ca 134	カロリー 435 炭水 62.3 蛋白 24 食塩 3.6 脂質 8.1 Ca 97	カロリー 495 炭水 70.6 蛋白 21.5 食塩 1.8 脂質 14 Ca 163	カロリー 525 炭水 66.2 蛋白 17.5 食塩 4.1 脂質 19.9 Ca 80	カロリー 445 炭水 65.5 蛋白 13.4 食塩 1.6 脂質 13.3 Ca 217
15時	キャラメルパンナコッタ	パニラクレープ	カスタードどら焼き	ミニおはぎ	小麦まんじゅう	はちみつレモンゼリー	チョコレートケーキ
	カロリー 83 炭水 7.5 蛋白 1.8 食塩 0.1 脂質 5.6 Ca 66	カロリー 90 炭水 8.3 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	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 18.4 蛋白 1.4 食塩 0 脂質 0.1 Ca 3	カロリー 69 炭水 0 蛋白 0.1 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 95 炭水 23.8 蛋白 0 食塩 0.1 脂質 0 Ca 2	カロリー 86 炭水 7.6 蛋白 1.7 食塩 0.1 脂質 0 Ca 36
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 豆腐しゅうまい 人参とツナのサラダ すまし汁(えのき・葱)	ご飯 サバの塩麹漬け焼 湯葉とキクラゲの炒め物 オクラの和え物 みそ汁(もやし・花麩)	ご飯 ビーフシチュー えびとキャベツのマヨサラダ 果物(バナナ) コンソメスープ(青梗菜・えのき)	ご飯 鶏の利休焼き さつまいもの煮物 わかめと大根のサラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 おでん 厚揚げの煮物 白菜と鶏肉の柚子風味 フルーツ・オレ	ご飯 鮭の塩焼き かぼちゃまんじゅう 白菜とツナの和え物 すまし汁(卵豆腐・みつば)	ご飯 ブリの煮付け 鶏肉となすの生姜焼き キャベツの浅漬け みそ汁(豆腐・小松菜)
	カロリー 516 炭水 64.7 蛋白 21.3 食塩 2.6 脂質 17.7 Ca 111	カロリー 572 炭水 57.5 蛋白 23.2 食塩 2.9 脂質 27.2 Ca 129	カロリー 494 炭水 72.5 蛋白 20.9 食塩 2.4 脂質 12.9 Ca 169	カロリー 471 炭水 72 蛋白 25.2 食塩 2.3 脂質 8.1 Ca 193	カロリー 440 炭水 74.2 蛋白 16.4 食塩 2.5 脂質 7.5 Ca 134	カロリー 458 炭水 59.7 蛋白 22 食塩 2.3 脂質 13 Ca 123	カロリー 467 炭水 61.8 蛋白 24.7 食塩 2.5 脂質 12 Ca 128
成分	カロリー 1408 kcal	カロリー 1458 kcal	カロリー 1375 kcal	カロリー 1400 kcal	カロリー 1425 kcal	カロリー 1423 kcal	カロリー 1396 kcal
	蛋白 58.1 g	蛋白 50.8 g	蛋白 55.3 g	蛋白 67.6 g	蛋白 50.8 g	蛋白 49.9 g	蛋白 51.4 g
	脂質 38.7 g	脂質 49.2 g	脂質 27.6 g	脂質 25.9 g	脂質 33.2 g	脂質 38.5 g	脂質 35.6 g
	炭水 199.6 g	炭水 204.4 g	炭水 203.2 g	炭水 215.7 g	炭水 208.9 g	炭水 208.8 g	炭水 196.6 g
	食塩 7.6 g	食塩 8.9 g	食塩 7.7 g	食塩 8 g	食塩 6.9 g	食塩 9.1 g	食塩 6.3 g
	Ca 530 mg	Ca 358 mg	Ca 422 mg	Ca 418 mg	Ca 487 mg	Ca 351 mg	Ca 519 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。