

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2026/02/15(日) ~ 2026/02/21(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	02月15日日曜日	02月16日月曜日	02月17日火曜日	02月18日水曜日	02月19日木曜日	02月20日金曜日	02月21日土曜日
朝食	ご飯 厚焼き玉子 蓮根のきんぴら 海苔佃煮 みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	ご飯 南瓜のそぼろあん 蒟と筍の胡麻和え 漬物(千切沢庵) みそ汁(ニラ・もやし)	ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニと野菜のトマト煮 青しその実漬け みそ汁(冬瓜・わかめ)	ご飯 ほうれん草オムレツ がんもの煮物 桜大根漬 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 枝豆しんじょのあんかけ じゃがいも煮(カレー風味) 白菜漬 みそ汁(小松菜・もやし)	ご飯 厚焼き玉子 ナメ茸おろし 高菜漬け みそ汁(葱・なめこ)	ご飯 肉団子柚子おろし 枝豆とひじきの白和え 刻みきゅうり漬け みそ汁(麩・ほうれん草)
	カロリー 377 炭水 65.2 食塩 2.4 Ca 179 蛋白質 11.6 脂質 6.5	カロリー 332 炭水 66.2 食塩 2.3 Ca 162 蛋白質 8.4 脂質 2.7	カロリー 401 炭水 66 食塩 2.9 Ca 125 蛋白質 12.9 脂質 7.9	カロリー 370 炭水 58 食塩 2.5 Ca 208 蛋白質 12.8 脂質 8.1	カロリー 351 炭水 62.8 食塩 2.2 Ca 114 蛋白質 9.8 脂質 5.7	カロリー 330 炭水 58.3 食塩 2.3 Ca 128 蛋白質 11 脂質 5.2	カロリー 384 炭水 65.2 食塩 1.8 Ca 128 蛋白質 13.8 脂質 6.1
昼食	ちらし寿司 ねぎとろ盛り 里芋饅頭 若鶏二色巻 果物(りんご) 若竹汁	ご飯 カレーの照焼き 鶏ときのこのソテー ヨーグルト和え すまし汁(花ふ・三つ葉)	野菜ラーメン(醤油) 京合わせ フルーツ寒天	ご飯 赤魚の味噌漬け焼き 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ コーンクリームスープ	麦ごはん 白身魚のフライ 大根そぼろあん 胡瓜ともやしの和え物 かき玉汁	ご飯 キノコソースハンバーグ かぼちゃの煮物 大根とカニカマの和え物 コンソメスープ(キャベツ・ほうれん草)	ご飯 鱈フライ 里芋のそぼろあんかけ 十勝ヨーグルト みそ汁(白菜・春菊)
	カロリー 613 炭水 77.6 食塩 4.3 Ca 52 蛋白質 29.1 脂質 19.2	カロリー 407 炭水 54.6 食塩 2.2 Ca 219 蛋白質 29.4 脂質 6.8	カロリー 406 炭水 73.6 食塩 3.2 Ca 248 蛋白質 19 脂質 10	カロリー 446 炭水 65.3 食塩 2.2 Ca 138 蛋白質 17.4 脂質 11.6	カロリー 502 炭水 67.7 食塩 2.4 Ca 126 蛋白質 18.3 脂質 16.9	カロリー 508 炭水 75.7 食塩 3.1 Ca 164 蛋白質 19 脂質 14.1	カロリー 526 炭水 79.7 食塩 2.4 Ca 409 蛋白質 18.9 脂質 13.2
15時	吹雪まんじゅう	スイートポテト	抹茶ようかん	ドームケーキ(チョコ)	バナナクレープ	ミニオムレツ	ドームケーキ(こしあん)
	カロリー 70 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0 蛋白質 1.4 脂質 0.1	カロリー 133 炭水 24.6 食塩 0.1 Ca 122 蛋白質 0.9 脂質 3.9	カロリー 51 炭水 12.7 食塩 0.1 Ca 238 蛋白質 0.3 脂質 0	カロリー 104 炭水 15.9 食塩 0.1 Ca 0 蛋白質 2.2 脂質 3.5	カロリー 89 炭水 8.1 食塩 0.1 Ca 0 蛋白質 0.9 脂質 5.9	カロリー 152 炭水 18 食塩 0.2 Ca 20 蛋白質 2 脂質 11	カロリー 100 炭水 19.3 食塩 0 Ca 0 蛋白質 2.2 脂質 1.5
夕食	ご飯 ロールキャベツ えびしゅうまい ブロッコリーとツナの和え物 冬瓜のスープ	ご飯 豆腐ハンバーグ おろしソース 肉ジャガ くろまめ みそ汁(ほうれん草・長葱)	ご飯 あじの味噌漬焼き 鶏そぼろ信田煮 白菜のマヨ和え とろろ昆布汁	ご飯 ミートローフ 青菜のお浸し 果物(バナナ) コンソメスープ(玉葱・えのき)	ご飯 麻婆豆腐 にんじんしゅうまい キャベツの浅漬け 春雨とえのきのスープ	ご飯 たらの煮付け 鶏肉とれんこんの煮物 トマトと玉ねぎのサラダ すまし汁(ハンペン・わかめ)	ご飯 ガーリックバターチキン 揚げ茄子とインゲンの生姜あん ツナとかぶのサラダ コンソメスープ(もやし・えのき)
	カロリー 432 炭水 62.9 食塩 2.1 Ca 274 蛋白質 16.6 脂質 12	カロリー 518 炭水 75.1 食塩 2.2 Ca 415 蛋白質 22.3 脂質 13.2	カロリー 506 炭水 59.7 食塩 2.2 Ca 168 蛋白質 27.3 脂質 17.1	カロリー 439 炭水 75.2 食塩 4.4 Ca 173 蛋白質 16.2 脂質 8.5	カロリー 440 炭水 60.8 食塩 2.2 Ca 134 蛋白質 16.6 脂質 13.3	カロリー 392 炭水 57.2 食塩 3.1 Ca 107 蛋白質 20.1 脂質 7.7	カロリー 492 炭水 61.3 食塩 2.4 Ca 106 蛋白質 26 脂質 15.6
成分	カロリー 1492 kcal	カロリー 1390 kcal	カロリー 1364 kcal	カロリー 1359 kcal	カロリー 1382 kcal	カロリー 1382 kcal	カロリー 1502 kcal
	蛋白質 58.7 g	蛋白質 61 g	蛋白質 59.5 g	蛋白質 48.6 g	蛋白質 45.6 g	蛋白質 52.1 g	蛋白質 60.9 g
	脂質 37.8 g	脂質 26.6 g	脂質 35 g	脂質 31.7 g	脂質 41.8 g	脂質 38 g	脂質 36.4 g
	炭水 205.7 g	炭水 220.5 g	炭水 212 g	炭水 214.4 g	炭水 199.4 g	炭水 209.2 g	炭水 225.5 g
	食塩 8.9 g	食塩 6.8 g	食塩 8.4 g	食塩 9.2 g	食塩 6.9 g	食塩 8.7 g	食塩 6.6 g
	Ca 505 mg	Ca 918 mg	Ca 779 mg	Ca 519 mg	Ca 374 mg	Ca 419 mg	Ca 643 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。