

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2026/03/01(日) ~ 2026/03/07(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	03月01日日曜日	03月02日月曜日	03月03日火曜日	03月04日水曜日	03月05日木曜日	03月06日金曜日	03月07日土曜日
朝食	ご飯 いわしの梅煮 たけのこの煮物 高菜漬け みそ汁(厚揚げ・青葱)	ご飯 高野豆腐の卵とじ マカロニと野菜のトマト煮 桜大根漬 みそ汁(葱)	ご飯 千切大根の甘辛煮 ポテトサラダ 海苔佃煮 みそ汁(青梗菜)	ご飯 車麩の煮物 卵豆腐 刻みきゅうり漬け みそ汁(なめこ)	ご飯 ひきわり納豆 野菜の炊き合わせ 白菜漬 みそ汁(えのき・花麩)	ご飯 柚子おろし肉団子 蕎麦と筍の胡麻和え 漬物(千切沢庵) みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 厚焼き玉子 菜の花のお浸し 海苔佃煮 みそ汁(厚揚げ・青葱)
	カロリー 371 炭水 61.6 蛋白 12.4 食塩 2.3 脂質 7.1 Ca 201	カロリー 352 炭水 63.6 蛋白 12.4 食塩 2.4 脂質 4.4 Ca 169	カロリー 383 炭水 66.6 蛋白 7.6 食塩 2.2 脂質 8.3 Ca 197	カロリー 315 炭水 56.9 蛋白 10.4 食塩 2.2 脂質 4 Ca 105	カロリー 336 炭水 59.9 蛋白 12.2 食塩 1.7 脂質 4.4 Ca 113	カロリー 399 炭水 65.1 蛋白 14.1 食塩 2.5 脂質 7.6 Ca 194	カロリー 360 炭水 60 蛋白 13.5 食塩 1.9 脂質 6.4 Ca 241
昼食	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ 揚ナスの煮浸し 菜の花と竹輪の和え物 コンソメスープ(キャベツ・ピーマン)	カレーライス 大根とアスパラガスのサラダ 福神漬 十勝ヨーグルト	ちらし寿司 ムツ粕漬焼き 翡翠餃子 いちご杏仁 すまし汁(菜の花・花麩)	ご飯 鯖の西京焼き 大根と豚肉の煮物 スナップエンドウの和え物 すまし汁(豆腐・わかめ)	ご飯 鶏肉のソテーオニオンソース 冬瓜のくず煮 アスパラガスと春雨のサラダ 豚汁	わかめごはん 鮭の塩焼き 湯葉とキクラゲの炒め物 大根なます みそ汁(しめじ・えのき)	醤油ラーメン ほうれん草焼売 野菜の白だし漬け
	カロリー 488 炭水 64.2 蛋白 24.5 食塩 3 脂質 13.5 Ca 147	カロリー 602 炭水 84.1 蛋白 22.6 食塩 3.2 脂質 18.1 Ca 217	カロリー 497 炭水 73.3 蛋白 20.2 食塩 2.9 脂質 12.1 Ca 60	カロリー 478 炭水 58.6 蛋白 23 食塩 2.7 脂質 16.7 Ca 124	カロリー 538 炭水 69.6 蛋白 25.3 食塩 2.7 脂質 15.8 Ca 129	カロリー 438 炭水 56.4 蛋白 22.2 食塩 3 脂質 13.1 Ca 58	カロリー 328 炭水 53 蛋白 15.9 食塩 5.2 脂質 5.1 Ca 72
15時	カスタードどら焼き	桜餅風デザート	おひな様の練切	よもぎムース	チョコレートケーキ	梅ようかん	ドームケーキ(カスタード)
	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 81 炭水 20.5 蛋白 0 食塩 0 脂質 0 Ca 3	カロリー 77 炭水 17.6 蛋白 1.6 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 101 炭水 11.6 蛋白 1 食塩 0 脂質 0 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	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 232 炭水 34.8 蛋白 4.6 食塩 0 脂質 8.3 Ca 0
夕食	ご飯 ブリの照り焼 信田煮 キャベツの浅漬け とろろ昆布汁	ご飯 カレーの煮付け 里芋たらこサラダ りんご缶 若竹汁	ご飯 鶏の胡麻しそ焼き かぼちゃの煮物 キャベツとコンのサラダ みそ汁(しめじ・わかめ)	ご飯 豆腐ハンバーグきのこソース キャベツと竹輪のマヨ和え もずく酢 みそ汁(もやし)	ご飯 あじの味噌漬焼き 菜の花と卵の炒め物 うぐいすまめ すまし汁(オクラ)	ご飯 ブラウンシチュー 海老とブロッコリー炒め もやしのお浸し りんごジュース	ご飯 回鍋肉 五目大豆煮 かぶとアスパラガスのサラダ 冬瓜のスープ
	カロリー 472 炭水 61.5 蛋白 21.9 食塩 2.2 脂質 14.1 Ca 157	カロリー 392 炭水 69.2 蛋白 19.7 食塩 1.8 脂質 2.2 Ca 97	カロリー 479 炭水 73.7 蛋白 24.6 食塩 2.4 脂質 8.2 Ca 135	カロリー 486 炭水 70.2 蛋白 18 食塩 2.1 脂質 14.6 Ca 318	カロリー 510 炭水 69.8 蛋白 26.9 食塩 2.1 脂質 13 Ca 130	カロリー 486 炭水 76.9 蛋白 20.9 食塩 4.5 脂質 16.5 Ca 246	カロリー 515 炭水 60.8 蛋白 25 食塩 1.6 脂質 16.6 Ca 147
成分	カロリー 1443 kcal	カロリー 1427 kcal	カロリー 1436 kcal	カロリー 1380 kcal	カロリー 1455 kcal	カロリー 1375 kcal	カロリー 1435 kcal
	蛋白 60.8 g	蛋白 54.7 g	蛋白 54 g	蛋白 52.4 g	蛋白 65.7 g	蛋白 57.5 g	蛋白 59 g
	脂質 38.6 g	脂質 24.7 g	脂質 28.6 g	脂質 35.3 g	脂質 36.3 g	脂質 37.2 g	脂質 36.4 g
	炭水 187.3 g	炭水 237.4 g	炭水 231.2 g	炭水 197.3 g	炭水 208.6 g	炭水 211.3 g	炭水 208.6 g
	食塩 7.7 g	食塩 7.4 g	食塩 7.5 g	食塩 7 g	食塩 6.6 g	食塩 10.1 g	食塩 8.7 g
	Ca 505 mg	Ca 486 mg	Ca 392 mg	Ca 547 mg	Ca 380 mg	Ca 740 mg	Ca 460 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。