

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2026/03/08(日) ~ 2026/03/14(土)

献立一覧表(成分有)7日間

	03月08日日曜日	03月09日月曜日	03月10日火曜日	03月11日水曜日	03月12日木曜日	03月13日金曜日	03月14日土曜日
朝食	ご飯 里芋のそぼろあんかけ くわいとひじきのサラダ 白菜漬 みそ汁(ほうれん草)	ご飯 さんまのおかか煮 冬瓜の葛煮 刻みしば漬 みそ汁(菜の花)	ご飯 スクランブルエッグ がんもの煮物 ねり梅 みそ汁(なめこ)	ご飯 炒り豆腐 かぼちゃサラダ 野沢菜漬 みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 厚焼き玉子 竹輪と昆布の煮物 桜大根漬 みそ汁(白菜)	ご飯 かにしんじょのあんかけ ポテトサラダ 刻みしば漬 みそ汁(厚揚げ)	ご飯 カニカマ卵焼 ナメ茸おろし 高菜漬け みそ汁(なめこ)
	カロリー 398 炭水 61.5 蛋白 9.8 脂質 11.3 食塩 2.6 Ca 118	カロリー 364 炭水 58.4 蛋白 13.4 脂質 7 食塩 1.9 Ca 227	カロリー 367 炭水 58.2 蛋白 10.9 脂質 9.1 食塩 2.6 Ca 153	カロリー 362 炭水 66.8 蛋白 10.2 脂質 6.5 食塩 1.8 Ca 140	カロリー 372 炭水 59.5 蛋白 14.1 脂質 7.3 食塩 1.9 Ca 161	カロリー 422 炭水 65.6 蛋白 10.5 脂質 11.9 食塩 2.1 Ca 173	カロリー 295 炭水 58.2 蛋白 9 脂質 2.5 食塩 2.7 Ca 115
昼食	ご飯 ハンバーグ デミグラスソースかけ ブロッコリーサラダ いちごフルーチェ コンソメスープ(青梗菜・ベーコン)	ご飯 メンチカツ スパゲティーサラダ 青菜のお浸し みそ汁(なす・葱)	ゆかり御飯 カレイの照焼き じゃが芋のコーンクリーム煮 フルーツ寒天 コンソメスープ(冬瓜・ベーコン)	グリーンピースごはん サバの塩麹漬け焼 白菜の中華煮 十勝ヨーグルト すまし汁(ほうれん草・花麩)	ご飯 味噌バターチキン 厚揚げのチリソース 菜の花としらすのお浸し 南瓜のポタージュ	きのこ肉うどん スナックえんどうと蒸し鶏のサラダ 紅茶のムース	ご飯 鱈フライ 若鶏二色巻 春菊のお浸し すまし汁(卵豆腐)
	カロリー 561 炭水 73.6 蛋白 20.6 脂質 20.6 食塩 2.8 Ca 212	カロリー 458 炭水 74.7 蛋白 14.6 脂質 11.1 食塩 2.7 Ca 204	カロリー 403 炭水 80.3 蛋白 21.8 脂質 4.8 食塩 2.5 Ca 249	カロリー 557 炭水 70.7 蛋白 21.7 脂質 18.3 食塩 2.5 Ca 135	カロリー 516 炭水 69.6 蛋白 27.5 脂質 12.7 食塩 3.2 Ca 222	カロリー 517 炭水 62.8 蛋白 22.2 脂質 17.7 食塩 2.3 Ca 113	カロリー 524 炭水 69 蛋白 27 脂質 14.8 食塩 2.7 Ca 355
15時	バナナクレープ	抹茶ワッフル	小麦まんじゅう	ドームケーキ(チョコ)	いちごクレープ	ミニオムレット	ホワイトハート
	カロリー 90 炭水 8.3 蛋白 1 脂質 5.9 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 83 炭水 11.2 蛋白 1.4 脂質 3.6 食塩 0.1 Ca 11	カロリー 69 炭水 0 蛋白 0.1 脂質 0.1 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 104 炭水 15.9 蛋白 2.2 脂質 3.5 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 90 炭水 8.2 蛋白 1 脂質 5.9 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 76 炭水 9 蛋白 1 脂質 5.5 食塩 0.1 Ca 10	カロリー 72 炭水 16.4 蛋白 1.5 脂質 0 食塩 0 Ca 0
夕食	ご飯 ホキの味噌漬焼き 白菜と蒸し鶏のサラダ 卵豆腐 すまし汁(花麩・三つ葉)	ご飯 鶏の味噌マヨ焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 果物(バナナ) とろろ昆布汁	ご飯 チキンカツ 人参とツナの炒め物 金時豆佃 すまし汁(ハンペン・わかめ)	ご飯 クリームコロッケ 南瓜のそぼろあん 白和え コンソメスープ(えのき・葱)	ご飯 タラの塩麹焼き 豚肉と冬瓜の煮込み 豆とおからのサラダ みそ汁(なす)	ご飯 酢豚風 えび餃子 オクラと湯葉のお浸し 中華スープ(青梗菜)	ご飯 ミートローフ 野菜のクリーム煮 昆布豆 コンソメスープ(かぶ・ねぎ)
	カロリー 362 炭水 54.8 蛋白 21.3 脂質 5.4 食塩 2.7 Ca 116	カロリー 454 炭水 71.5 蛋白 22.7 脂質 7.7 食塩 2.3 Ca 135	カロリー 552 炭水 77.7 蛋白 17.6 脂質 18.2 食塩 2.6 Ca 324	カロリー 424 炭水 85.1 蛋白 13.1 脂質 5.9 食塩 1.9 Ca 161	カロリー 486 炭水 63.4 蛋白 26 脂質 12.4 食塩 3.3 Ca 157	カロリー 425 炭水 73.7 蛋白 11.5 脂質 8.7 食塩 2.8 Ca 173	カロリー 475 炭水 77.6 蛋白 19.3 脂質 12.1 食塩 2.9 Ca 170
成分	カロリー 1411 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 43.2 g 炭水 198.2 g 食塩 8.2 g Ca 446 mg	カロリー 1359 kcal 蛋白 52.1 g 脂質 29.4 g 炭水 215.8 g 食塩 7 g Ca 577 mg	カロリー 1391 kcal 蛋白 50.4 g 脂質 32.2 g 炭水 216.2 g 食塩 7.8 g Ca 726 mg	カロリー 1447 kcal 蛋白 47.2 g 脂質 34.2 g 炭水 238.5 g 食塩 6.3 g Ca 436 mg	カロリー 1464 kcal 蛋白 68.6 g 脂質 38.3 g 炭水 200.7 g 食塩 8.5 g Ca 540 mg	カロリー 1440 kcal 蛋白 45.2 g 脂質 43.8 g 炭水 211.1 g 食塩 7.3 g Ca 469 mg	カロリー 1366 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 29.4 g 炭水 221.2 g 食塩 8.3 g Ca 640 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。