事業者 けやきの苑
献立名 予定献立
食種名 常食(常)
期間 2025/01/01(水) ～ 2025/01/07(火)

献立一覧表(成分有)7日間

	01月01日水曜日	01月02日木曜日	01月03日金曜日	01月04日土曜日	01月05日日曜日	01月06日月曜日	01月07日火曜日
朝食	朝 粥 寿厚焼卵 春菊と人参の胡麻和え 桜大根漬 とろろ昆布汁	ご飯 信田巻 白す干(おろし) 豆きんとん みそ汁(花麩・葱)	ご飯 五目大豆煮 ふきの煮物 高菜漬け みそ汁(小松菜・玉葱)	ご飯 厚揚げの旨煮 たけのこの煮物 漬物(千切沢庵) みそ汁(人参・もやし)	ご飯 ひきわり納豆 大根そぼろあんかけ うぐいすまめ みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 スペイン風オムレツ 千切り大根の甘辛煮 青しその実漬け みそ汁(冬瓜・葱)	ご飯 松風焼 竹輪と昆布の煮物 漬物(千切沢庵) みそ汁(ふ・ほうれん草)
	ｶﾛﾘｰ 383 炭水 59.9 蛋白 13.9 食塩 2.6 脂質 9 Ca 247	ｶﾛﾘｰ 335 炭水 67.5 蛋白 9.1 食塩 1.7 脂質 1.9 Ca 130	ｶﾛﾘｰ 358 炭水 58.6 蛋白 15.1 食塩 1.7 脂質 6.3 Ca 165	ｶﾛﾘｰ 313 炭水 61.5 蛋白 8.1 食塩 2 脂質 2.7 Ca 121	ｶﾛﾘｰ 364 炭水 67.5 蛋白 11.9 食塩 1.6 脂質 4.4 Ca 107	ｶﾛﾘｰ 362 炭水 62.1 蛋白 9.4 食塩 2.9 脂質 6.8 Ca 119	ｶﾛﾘｰ 389 炭水 60.8 蛋白 15.5 食塩 2.3 脂質 8.3 Ca 146
昼食	お雑煮 鰆の西京焼き おせち料理 煮しめ 果物(ﾒﾛﾝ)	ちらし寿司 鶏の胡麻みそ焼き ほうれん草の胡麻和え 清汁(豆腐・みつば)	いりこ菜飯 サバの塩焼き 豚しゃぶマリネ かぶのしそ風味和え かき玉汁	ご飯 鮭ときのこの和風マリネ 竹輪とじゃがいもの煮物 キャベツとエビのマヨ和え みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 豆腐の旨煮 もやしの和え物 豚 汁	ご飯 白身魚のﾌﾗｲ なすとピーマンの炒め物 大根の青じそﾄﾞﾚ和え すまし汁(豆腐・わかめ)	七草粥 カレイの照焼き 里芋の柚子みそかけ 春雨サラダ けんちん汁
	ｶﾛﾘｰ 549 炭水 63 蛋白 30.9 食塩 4.6 脂質 17.8 Ca 182	ｶﾛﾘｰ 457 炭水 62.3 蛋白 29.5 食塩 3.1 脂質 9.1 Ca 150	ｶﾛﾘｰ 508 炭水 54.5 蛋白 23.2 食塩 3.1 脂質 19.5 Ca 62	ｶﾛﾘｰ 517 炭水 64.7 蛋白 28.9 食塩 3.6 脂質 14.7 Ca 166	ｶﾛﾘｰ 467 炭水 60.5 蛋白 26.1 食塩 2.2 脂質 13.1 Ca 153	ｶﾛﾘｰ 502 炭水 68.1 蛋白 21.2 食塩 2.6 脂質 15.2 Ca 144	ｶﾛﾘｰ 436 炭水 72.5 蛋白 24.6 食塩 3.2 脂質 3.8 Ca 78
15時	祝い華(練切り)	干支まんじゅう(巳)	チョコレートケーキ	お米deﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾀﾙﾄ	シュークリーム	抹茶まんじゅう	さつまいも風ロールケーキ
	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 90 炭水 0 蛋白 1.5 食塩 0.2 脂質 0.2 Ca 0	ｶﾛﾘｰ 113 炭水 11.8 蛋白 1.5 食塩 0.1 脂質 0 Ca 10	ｶﾛﾘｰ 84 炭水 12 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 3.7 Ca 53	ｶﾛﾘｰ 71 炭水 6.5 蛋白 2.4 食塩 0.1 脂質 3.9 Ca 14	ｶﾛﾘｰ 78 炭水 17.8 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 0.2 Ca 65	ｶﾛﾘｰ 75 炭水 9.7 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.3 Ca 8
夕食	麦ごはん ねぎとろ膳 冬瓜の帆立風味あんかけ 野菜の白だし漬け みそ汁(厚揚げ・わかめ)	ご飯 ブリの生姜煮 豚肉ときのこのソテー 桃ヨーグルト 若竹汁	ご飯 ｶﾆｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 大根のしめじあんかけ 蒸し鶏とキャベツのｵｰﾛﾗｿｰｽ和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(青梗菜・人参)	ご飯 ｺﾝﾋﾞｰﾌとﾁｰｽﾞ入りｵﾑﾚﾂ 白菜とﾊﾑの和え物 ヨーグルト和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾍﾞｰｺﾝ・かぶ)	ご飯 あじの西京焼き 豚肉と白菜の煮物 人参サラダ みそ汁(ふ・青梗菜)	ご飯 ポトフ かぼちゃしゅうまい ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅの和え物 いちごオレ	ご飯 ｷﾉｺｿｰｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 大根と小判揚の煮物 うぐいす豆佃 とろろ昆布汁
	ｶﾛﾘｰ 474 炭水 61.2 蛋白 19.7 食塩 2.9 脂質 15.7 Ca 82	ｶﾛﾘｰ 511 炭水 67.7 蛋白 26.6 食塩 2.4 脂質 13.8 Ca 233	ｶﾛﾘｰ 455 炭水 77.5 蛋白 17.4 食塩 2.3 脂質 11 Ca 143	ｶﾛﾘｰ 542 炭水 63.9 蛋白 21.2 食塩 2.4 脂質 18.7 Ca 343	ｶﾛﾘｰ 474 炭水 60.5 蛋白 22.8 食塩 2.1 脂質 12.9 Ca 151	ｶﾛﾘｰ 545 炭水 76.8 蛋白 16.9 食塩 2.7 脂質 17 Ca 258	ｶﾛﾘｰ 479 炭水 73.8 蛋白 18.7 食塩 3.1 脂質 11.7 Ca 147
成分	ｶﾛﾘｰ 1483 kcal 蛋白 66.1 g 脂質 42.5 g 炭水 201.7 g 食塩 10.1 g Ca 511 mg	ｶﾛﾘｰ 1393 kcal 蛋白 66.7 g 脂質 25 g 炭水 197.5 g 食塩 7.4 g Ca 513 mg	ｶﾛﾘｰ 1434 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 36.8 g 炭水 202.4 g 食塩 7.2 g Ca 380 mg	ｶﾛﾘｰ 1456 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 39.8 g 炭水 202.1 g 食塩 8.1 g Ca 683 mg	ｶﾛﾘｰ 1376 kcal 蛋白 63.2 g 脂質 34.3 g 炭水 195 g 食塩 6 g Ca 425 mg	ｶﾛﾘｰ 1487 kcal 蛋白 48.9 g 脂質 39.2 g 炭水 224.8 g 食塩 8.3 g Ca 586 mg	ｶﾛﾘｰ 1379 kcal 蛋白 60.2 g 脂質 27.1 g 炭水 216.8 g 食塩 8.7 g Ca 379 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。